

AKŞAM YEMEKLERİ



1.

Fıstık ekmecli tavuk göğsü: göğsü ince dilimler halinde çırpın. Yumurta, kepek veya galeta unu ve ince kıyılmış fıstıkları karıştırın. Eti ekmeğe içine batırın ve orta ateşte altın rengi kahverengi olana kadar kızartın.

2.

Lahana, jambon, haşlanmış yumurta ve taze salatalık salatası. Göze göre oranlar, doğra - ayrıca göze göre. Sos – yağ, limon suyu, tuz ve karabiber.

3.

Haşlanmış sebzeler (patlıcan, domates, dolmalık biber) çırpılmış yumurta ile. İstenirse üzerine taze otlar ve peynir serptiğinizden emin olun.

4.

Kendi suyunda soslu salata, haşlanmış yumurta, kızarmış yeşil fasulye ve domates. Balsamı veya limon suyuyla yağ uygulayın. Üzerine susam serpebilirsiniz.

5.

Taze bezelyeli tavuk fileto: filetoyu kızarana kadar kızartın, eti çıkarın. Genç bezelyeleri birkaç dakika orada kızartın. Tavuğu tekrar ekleyin, rendelenmiş diş sarımsağı ekleyin ve birkaç dakika daha kızartın. Daha sonra biraz soya sosu, birkaç damla limon suyu dökün ve birkaç dakika daha kızartın. Servis yapmadan önce üzerine susam serpin.

6.

Kabak güveç - dilimlenmiş kabak, havuç, domates, soğanı bir kalıba koyun, patlıcan ekleyebilirsiniz. Her şeyi birkaç yumurta, tuz ve süt karışımıyla (omlet gibi) doldurun ve fırında 20 dakika altın rengi kahverengi olana kadar pişirin. Kullanmadan birkaç dakika önce üzerine peynir serpebilirsiniz.

7.

Tavuklu yaz salatası - haşlanmış tavuk, avokado, domates, turp ve kırmızı soğanı yarım halkalar halinde küpler halinde kesin, istenirse mısır ve zeytin ekleyin. Şarap sirkesi (2 yemek kaşığı), bal (2 yemek kaşığı), sarımsak (1 yemek kaşığı) ve yağ (3 yemek kaşığı) karışımını dökün.

8.

Kiraz domatesli levrek – Balık filetosunu tuz, karabiber, limon suyu ve kiraz domatesle marine edin. Bir kalıba koyun, üstüne domates serpin, kurutulmuş olanları serpin veya taze fesleğen yaprakları ekleyebilirsiniz. 180-200*de yarım saat pişirin

9.

Süper doyurucu omlet - Soğanı yarım halkalarda kızartın, biraz mantar ve domates ekleyin ve 5 dakika pişirin, 2 yumurta ekleyin ve hepsini tavada karıştırın. Daha sonra üzerine 20 gram rendelenmiş peynir dökün ve üzerini birkaç dakika örtün.

10.

Tavuğu ekşi krema veya kefir, baharat ve tuzla (en az 10 dakika) marine edin. Altın kahverengi olana kadar yağsız kızartın ve yardım edin, üstüne birkaç kızarmış domates halkası koyun ve 20 gram peynir serpin - bir la et-Fransız çıkıyor.

11.

Kalamar salatası - 100 kalamar (yağsız konserve veya haşlanmış), salatalık, biraz yeşil bezelye, 1 gram haşlanmış yumurta, otlar, sos için ekşi krema.

12.

Yağsız et parçalarını kesin, pişirmek için sebzeleri (havuç, patlıcan, yeşil fasulye vb.) ekleyin - her şeyi tuzlayın ve karabiber ekleyin ve hızla 35-40 dakika fırına koyun! Lezzetli soğuk servis edilir.