



Ммм...

суп з левкиничю!

Кажу, що це найкращий суп для дітей, який можна їсти влітку. Він не тільки смакує чудово, але й допомагає зміцнити імунітет. А ще це дуже простий рецепт, який можна зробити за кілька хвилин. Якщо ви хочете зробити цей суп ще більш корисним, можна додати до нього трохи лимонного соку або трохи меду.

Інгредієнти:  
 1 порція супу  
 1 банан  
 1 апельсин  
 1 лимон  
 1 чайна ложка меду  
 1 чайна ложка лимонного соку  
 1 чайна ложка меду  
 1 чайна ложка лимонного соку

Усі інгредієнти подрібнити в блендері до однорідного стану.

У гарячий суп додати мед і лимонний сік. Дати охолонути до температури 40°C.

У холодний суп додати мед і лимонний сік. Дати охолонути до температури 10°C.

Додати мед і лимонний сік до гарячого супу. Дати охолонути до температури 40°C.

Додати мед і лимонний сік до холодного супу. Дати охолонути до температури 10°C.

Додати мед і лимонний сік до гарячого супу. Дати охолонути до температури 40°C.

**ДАВАЛА ШОФУКАРЕН ПОДІЄК**  
 Книга, яку ви можете купити на сайті kniga.biz.ua





## Сандвіч із фрикадельками від Діної

Діно, Росс та Чендлер зупа на патрулюванні з хлопцем Фей, який працює поліцейським, і разом патрулюють мафію до голосних вигуків. Пережважений Діно, гадаючи, що їх обстрілюють, кохастись захищати собою Росса. Це заслужує Чендлера, він навіть ревує, але надалі домагається, що Діно міг би знову закрити свій справецький фрикадельки-стан. Зрозуміть, божевільно, але сандвіч із фрикадельками від Діно — це найкращий сандвіч у світі. Обережно, не підкаліть! У пожежарів записи надто глибоко, бо розкажуть здохнутою сляною.

### ФРИКАДЕЛЬКИ:

- 350 г свіжого фаршу
- 350 г м'якоти фаршу
- 1/2 дрібно порізаної жовтої цибулини
- 2 столові ложки протиснутого картоплі й грубо посікти
- 2 столові ложки протиснутого картоплі й грубо посікти
- 2 столові ложки чебрецю, відсіяти й грубо посікти
- 2 столові ложки базиліку, відсіяти й порізати
- 1/2 склянки панірувальних сухарів
- 1/2 склянки морозного вина
- 2 яйця
- 1/2 склянки обжареного кунжуту й травиці

### САНДВІЧ:

- 3 склянки соусу маринара від Діно з сторінки 79 чи еквівалентного
- Шість 25-сантиметрових італійських булочок
- 12 пластинок сиру моцарелла
- 1/4 склянки тертого сиру пармезан
- Салма ветруцци, грубо посічени, для сервірування

### ПРИГОТУВАННЯ ФРИКАДЕЛЬОК:

Розітріть духовку до 190° та виставте двоє годин для випікання.

У великій мисці змішайте рукими всі складники. Не вмийте руки, це зробить фарш шкідливим.

Сформуйте фрикадельки діаметром 5–7 см. Вкладіть фрикадельки на підстилку доки й жовтий цукор біліє, 20 хвилин до темно-золотистого кольору.

### ПРИГОТУВАННЯ САНДВІЧІВ:

Розітріть соус маринара як середньому вогню у великій каструлі. Коли фрикадельки спекуться, перекиньте їх у соус маринара й готуйте на слабкому вогні 10–15 хвилин.

Покрийте фрикадельки тушкованою розрізаною італійською булочкою, вкрити на три чверті сливками. У кожну булочку вклавте 1–2 пластинки сиру. Вкладіть булочку на дно. Закладіть булочку в духовку приблизно 5 хвилин, поки сыр не розплавиться.

У кожну відкачану булочку вклавте по 3–4 однаковеликі порції соусу. Після подовження часом сиру вимочити й натрусити.

5 Сезон 20 Серія  
«Епізод, до якого клопці йдуть на доллєйський рейд»

КІЛЬКІСТЬ:  
6 сандвічів

ЧАС  
ПРИГОТУВАННЯ:  
1 1/2 години



# «Важливість унагі»: хрумка лососева

## шкіра з гарніром

6 Сезон 17 Серія  
«Епізод  
із "унагі"»

КІЛЬКІСТЬ: 6 порцій  
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 1 година

За словами Росса, «унагі» — це стан цілковитого усвідомлення. Росс намагається довести важливість унагі Рейнел та Фібі, які почали відаїдувати заняття із самозахисту: він ховається, а потім зненацька лякає їх, коли вони до цього не готові. «Тільки досягнувши унагі, ви будете готові до всіх небезпек, які вас можуть підстерігати», — каже він дівчатам. А вони тим часом невпинно намагаються довести йому, що «унагі» — це «прісноводний вугор» японською. Залишимо вугра майстрам суші, а натомість займемося неймовірною й незрівнянною хрумкою лососевою шкірою з гарніром.

- 2 склянки промитого рису для суші
- 3 склянки води
- ½ склянки рисового оцту, порціями
- 3 столові ложки цукру
- ½ склянки кукурудзяного крохмалю
- Сіль і перець
- 900 г філе лосося для суші зі шкірою
- ¼ склянки соєвого соусу чи соусу тамарі
- 2 столові ложки пасту чилі
- 2 столові ложки коричневого цукру
- 2 склянки рослинної олії
- 3 авокадо без кісточки, нарізані кружальцями
- 1 великий огірок, нарізаний напівкружальцями
- 1 склянка бобів едамаме без стручків
- 1 склянка магазинного салату з морської капусти (необов'язково)
- ¼ склянки маринованого імбиру
- 2 стрілки тонко нарізаної зеленої цибулі
- ¼ склянки підсмаженого чорного кунжуту
- 1 банка готової сірачі з майонезом (необов'язково)

У каструлі середнього розміру залийте 2 склянки рису для суші трьома склянками води і доведіть до кипіння на сильному вогні. Коли вода закипить, зменште вогонь до малого, накрийте каструлю й готуйте 20 хвилин. Рис має стати м'яким. Якщо рис не пом'якшився, додайте столову ложку гарячої води й готуйте ще кілька хвилин. Зніміть з вогню, дайте охолонути.

У мисці середнього розміру змішайте ¼ склянки рисового оцту з цукром. Розмішуйте до повного розчинення цукру. Відставте. У маленьку миску насипте кукурудзяний крохмаль, додайте сіль і перець до смаку. Відставте.

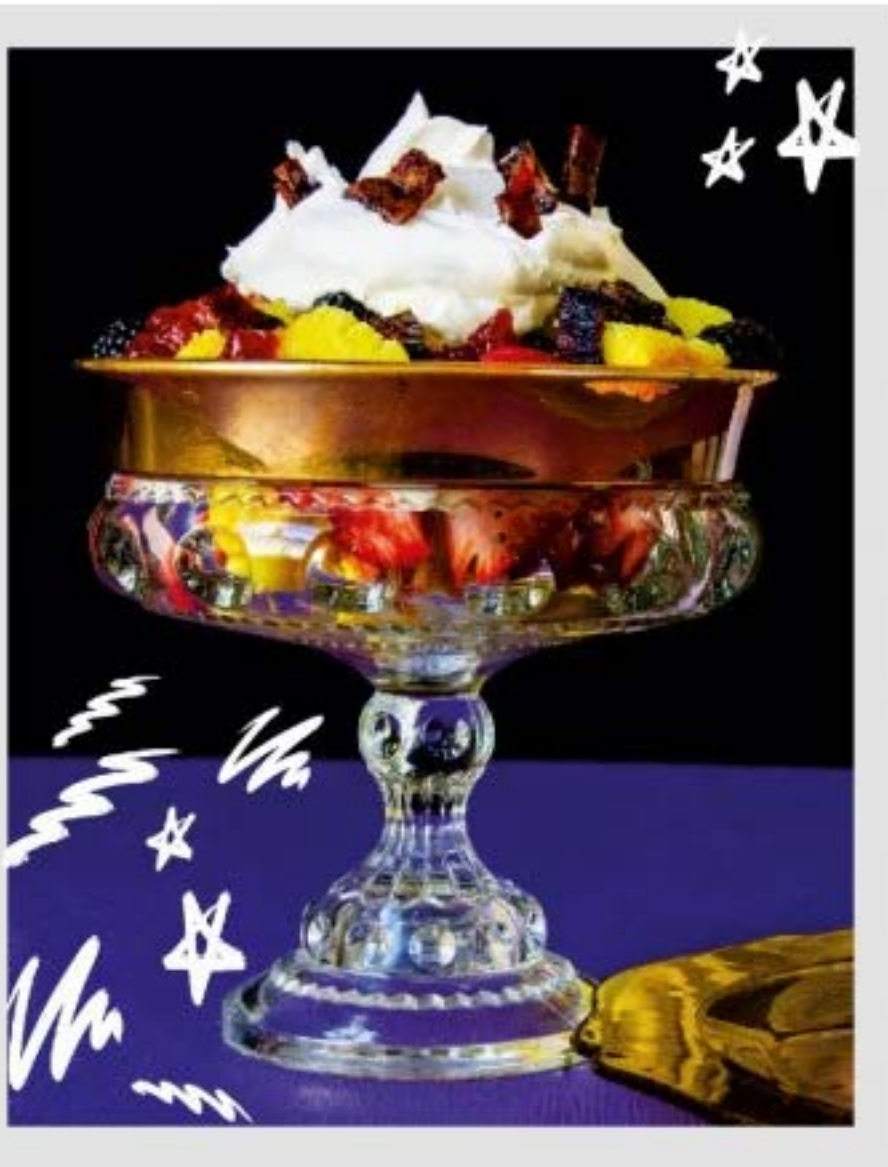
Під дощечку для нарізання підкладіть змочений водою рушник: так дошка не буде ковтатися. Викладіть філе лосося на дошку. Візьміть рибу за хвіст і гострим ножом для риби зробіть біля хвоста маленький надріз під кутом. Міцно тримаючи філе з одного кінця, ведіть ножом уздовж шкіри. Просуваючись, ніж має відокремлювати шкіру від філе. На шкірі може лишитися трохи м'яса. Відкладіть отримане філе.

У мисці середнього розміру змішайте соєвий соус чи соус тамарі, залишок рисового оцту (¼ склянки), пасту чилі й коричневий цукор. Обережно перемішуйте, поки цукор не розчиниться. Філе лосося наріжте середніми шматочками й викладіть у миску із соєвою сумішшю. Перемішайте й залиште маринуватися на 5–7 хвилин.

У глибокій сковорідці середнього розміру нагрійте олію на середньо-сильному вогні до 150°C. Потім зменште вогонь до середнього.

Коли олія розігріється, щедро обвалляйте шкіру лосося з обох боків у кукурудзяному крохмалі з приправами. Викладіть шкіру в олію, через 2–3 хвилини переверніть на інший бік. Перевірте хрумкість шкіри, потерши її зубочисткою. Якщо шкіра тверда й скрипить при терті, то вона готова. Зніміть її з вогню й викладіть на тарілку, вкриту паперовими рушниками. Розріжте шкіру на смужки завтовшки пів сантиметра.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# Англійський Бісквіт від Рейчел

Вам не знадобиться курс авторської майстерності від Дюлі, щоб здати «бу мейс» бісквіт англійський. І не дивуйтеся, коли його на бонюк, а потім створювати, до нього зовсім ніх, або ж у заміна, дивлячись на себе в дзеркалі, і востанок як, певно. Благотворити про добачу: бо карамельований бісквіт ідеально поєднує у собі солодкий та кислий смак. Смак також і о подивіться авторського бісквіту від Рейчел та вітамінного плоду.

**6 Сезон 9 Серія**  
«Слад, в якому  
нас обманується»

**КОЛЬКІСТЬ:**  
1 десерт  
Бисквіт

**ЧАС  
ПРИГОТУВАННЯ:**  
30 хвилин

- 5-6 тартиків оцукра колченого на кілочках дерева бекону
- 1/4 склянки висушеного коринцю (100г)
- 2 склянки вершкової жирності від 30%
- 2 склянки дієтичного курду
- Вітерина 1/2
- 2 яйця і бісквіти, посланого кубиками по 2-3 см
- 1 склянка «Противності мушкетерів середньокласичного варіанта» (сторінка 12)
- Полупенд, порізані чотиригранними Черенці

Розігрійте духовку до 175°C. Вистеліть дно пергаментом для випікання та поставте решітку в духовку на середній рівень.

Випікайте бісквіт уперше на решітці та рівномірно пропекте його середньою широким. Займайте близько 20 хвилин, поки бісквіт не стане хрустким, і знову не перетвориться на кашку. Вийміть з духовки і відставте убік.

У теплій мисці на середньо-великій швидкості збийте міксером яйця впродовж 2 хвилин до утворення пухкої маси. Саломовкою акуратно обертайте змішуйте до убітих вершків змоченої куди.

Випікайте підготовлені продукти шаром бісквіту, горіх карамелі та м'як. Останній шаром мають бути збиті вершки та карамельна куди.

Наріжте карамельований бісквіт невеликими шматочками та посипте ними бісквіт.

