

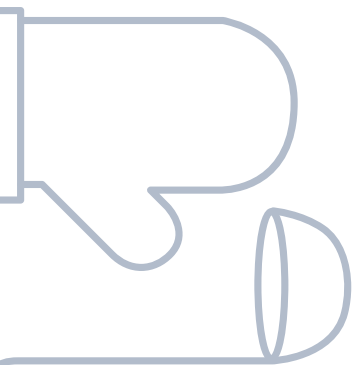
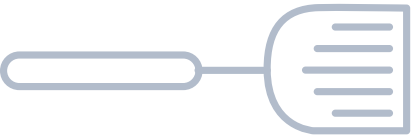
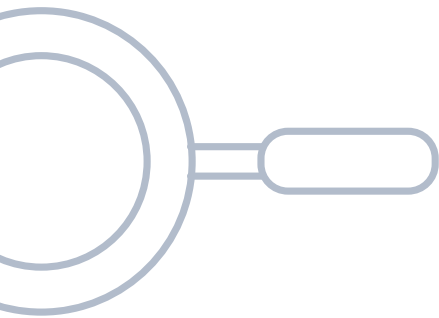
РЕЦЕПТЫ ИЗУМИТЕЛЬНО ВКУСНЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА
ИЗ ИМЕЮЩИХСЯ ПОД РУКОЙ
ПРОДУКТОВ С ДЛИТЕЛЬНЫМ
СРОКОМ ХРАНЕНИЯ

Эвари Цетсин
шеф-повар Portaal Catering

РÄÄСТЕАМЕТ





CHILLI CON CARNE, С ЧАБАТОЙ

2 банки консервов из говядины
(или пряной свинины)

1 луковица

2 дольки чеснока

400 г консервированных бобов (красные бобы)

400 г дробленых консервированных помидоров

1 стручок перца-чили (можно и сушеный)

200 г маринованной паприки

соль, перец и измельченную паприку добавить
по вкусу

На горячую сковороду положить мелко нарезанный лук и чеснок, добавить чили и поджарить. Добавить порубленное консервированное мясо и прожарить. Добавить томатную пасту и довести до кипения. Добавить оставшиеся консервы, приправы. Держать на слабом огне ок. 30 минут, чтобы приправы перемешались.

Подавать в миске, положив сверху
хлеб чабата.

Украсить зеленью и кремом balsamico.

ЧАПАТИ (ИНДИЙСКИЙ ХЛЕБ)

250 г смеси цельнозерновой и обычной муки
(смешать в пропорции 1:1)

1 ст. ложка оливкового масла

воды добавить столько, чтобы тесто было
достаточно тягучим

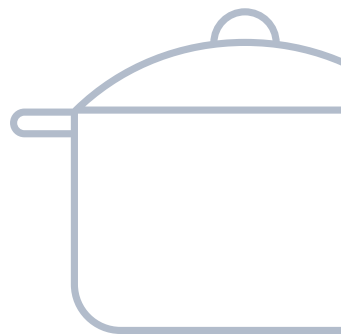
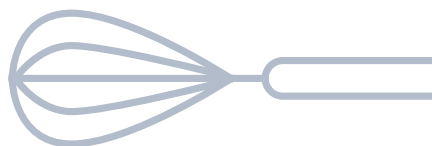
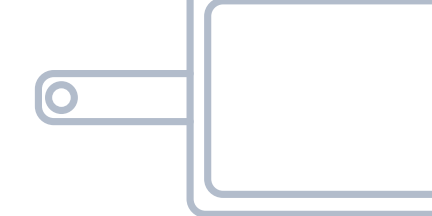
посолить

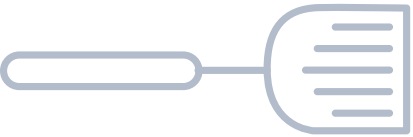
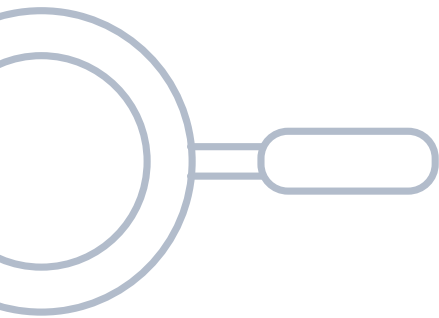
**Приготовить тесто, смешав в миске муку,
соль, воду и масло.**

Разделить тесто на восемь частей.

**Раскатать кусочки в тонкие пластины
округлой формы, положить на горячую
сковороду и обжарить с обеих сторон.**

Простота таит в себе очарование.





ПИЦЦА-СПАГЕТТИ

0,5 пачки спагетти

70 г сушеных на солнце помидоров
(консервы/банка)

2 обжаренных парики
(или маринованных паприки)

1 долька чеснока

0,5 луковицы

1 банка анчоусов (или килекпряного посола)

100 г тертого сыра пармезан

0,5 стакана воды

соль, перец, хлопья чили по вкусу

Смешать сваренные спагетти, пармезан и другие мелко нарезанные ингредиенты. Обжарить на сковороде с обеих сторон до появления золотисто-коричневого цвета.

Пицца готова.

Можно есть теплой и холодной.

Ингредиенты можно менять по своему вкусу.

ПАЭЛЬЯ С ПРИГОТОВЛЕННЫМ НА СКОВОРОДЕ ВОК БОРЦОМ

50 г консервированного горошка

50 г консервированной кукурузы
(можно также использовать
консервированную смесь «Мехико»)

2 обжаренных паприки

2,5 дл риса

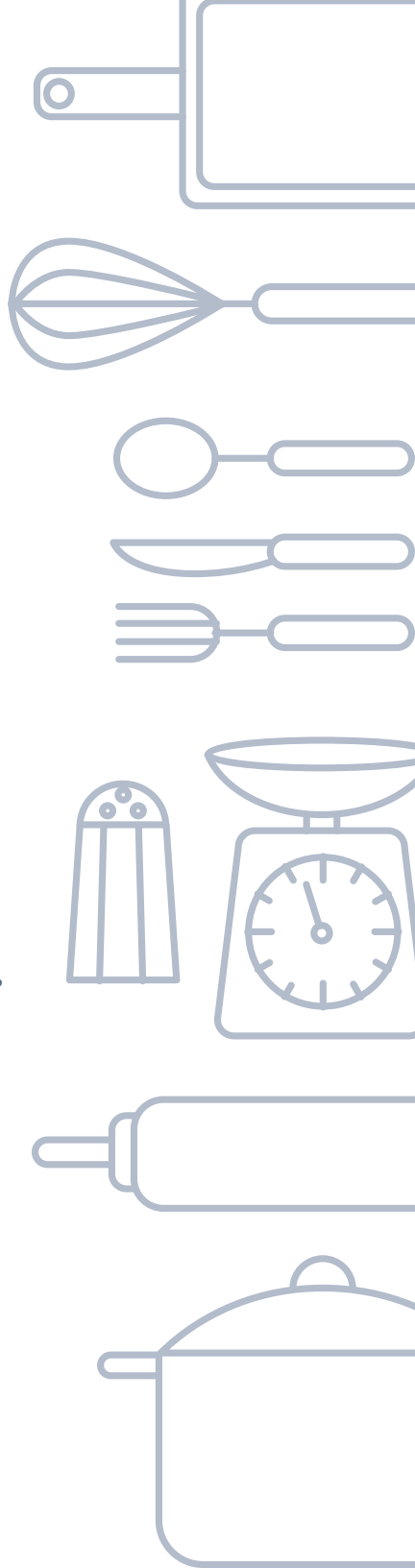
1 ст. ложка оливкового масла

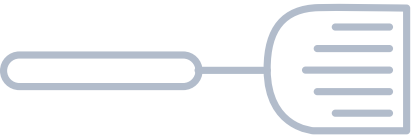
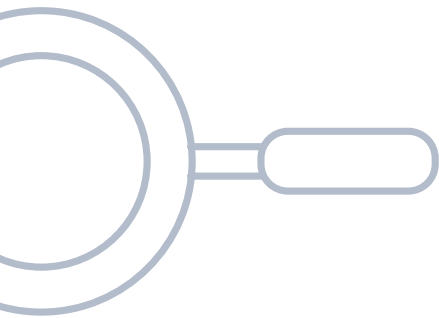
1 банка маринованных моллюсков или мидий

0,5 стакана белого вина

По вкусу добавляем соль и перец,
можно также шафран

Мелко порезать лук и чеснок и обжаривать их несколько минут в масле. Добавить нарезанную паприку и остальные консервы. Добавить вареный рис и вино (немного вина оставить, чтобы полить готовое блюдо), тушить 30 минут. Готовое блюдо немного полить вином. Подавать вместе с обжаренной на сковороде консервированной смесью для борща. Ингредиенты можно менять по своему вкусу.





КОРЗИНОЧКИ С РЫБНЫМИ ШАРИКАМИ

1 пакет ржаных корзиночек
консервированные рыбные шарики
соленая соломка
мягкая горчица

**Разрезать рыбный шарик пополам и
положить в корзиночку.
В качестве украшения положить сверху
соленую соломку и горчицу.
Приготовить можно за считанные секунды,
а вкус – на все пять звезд.**

ПЕЧЕНый В ЗОЛЕ КАРТОФЕЛЬ С КИЛЬКОЙ И СЫРОМ ФЕТА

картофель

килькипряного посола

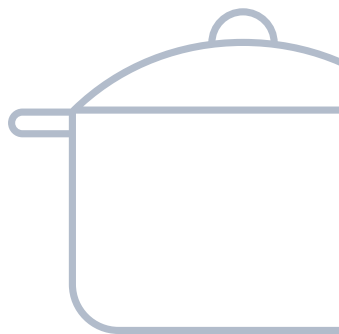
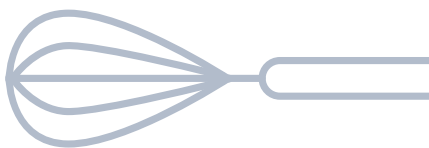
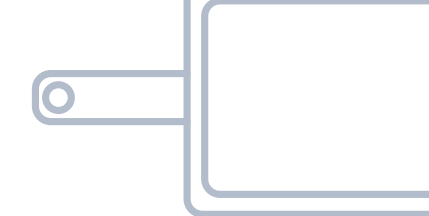
сыр фета в масле (дольше сохраняется)

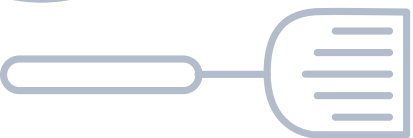
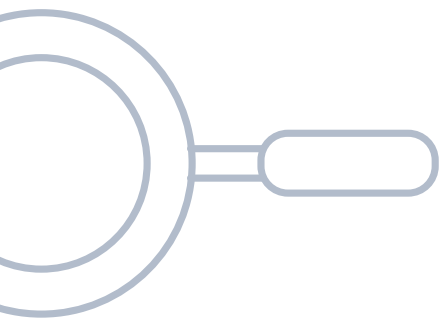
хрен с васаби

Положить картофель в горячую золу (в фольге или без нее). Когда картофель испечется, порезать его на кусочки.

Сверху положить ломтик кильки и кубик сыра фета. В качестве украшения добавить немножко хрена с васаби, петрушки или другой зелени.

Кажется слишком просто,
чтобы было так вкусно.





БУТЕРБРОДНЫЙ ТОРТ ИЗ ХРУСТЯЩИХ ХЛЕБЦЕВ

- 1 упаковка широких хрустящих хлебцев
- 1 банка консервированной печени трески
- 3 маринованных огурца
- маринованная паприка
- 2 помидора
- 100 г тертого сыра пармезан
- хрен с васаби

Намазать на хлебцы печень трески. Пластины проложить нарезанными помидорами, маринованными огурцами или паприкой. Сделать четыре слоя. Для украшения использовать хрен с васаби, жареные сырные чипсы (положить тертый пармезан на горячую сковороду и обжарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета).

Ингредиенты можно менять по своему вкусу.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ 4-Х ЗЕРНОВОЙ КАШИ

200 г 4-х зерновых хлопьев

100 г муки

2 ч. ложки семян чиа

немного измельченного сушеного банана

0,5 банки сгущенного молока

2 ст. ложки тертой халвы

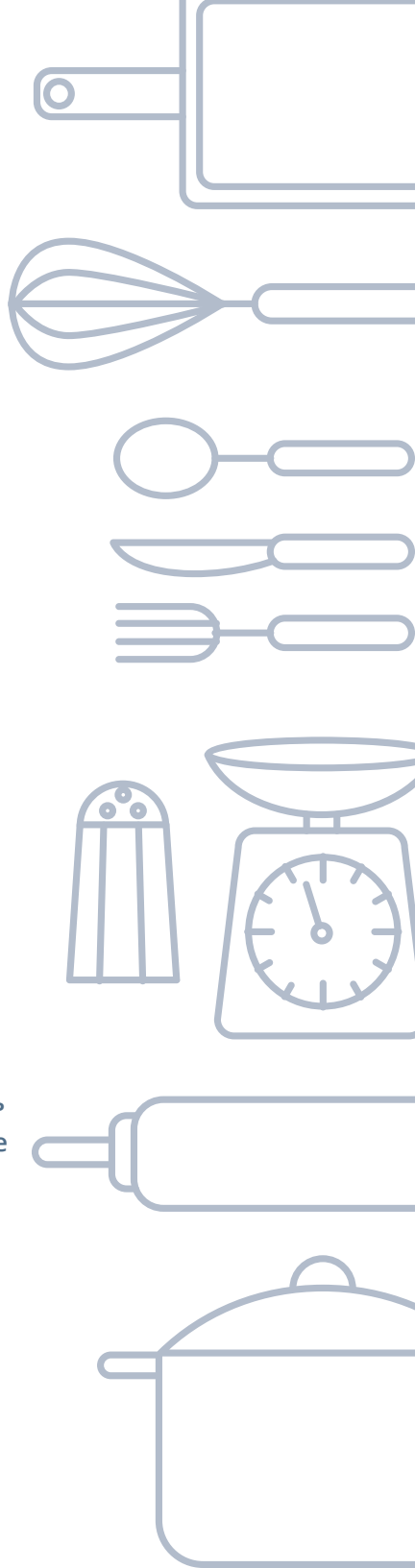
1 ст. ложка кокосового жира

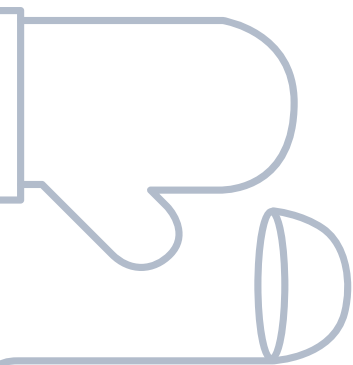
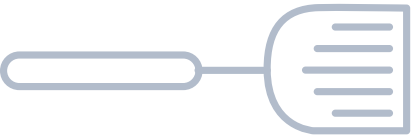
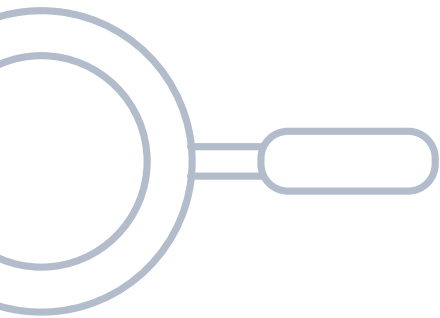
0,5 стакана воды

сахар, соль, ванильный сахар по вкусу

Смешать между собой все ингредиенты (кроме кокосового жира). Добавить приправы. На горячую сковороду положить кокосовый жир и обжаривать вылепленные руками кусочки с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Подавать с черничным вареньем или медом.

**Это НЕЧТО!
Действительно НЕЧТО!**





ШОКОЛАДНО-СЛИВОВЫЕ КОНФЕТЫ

100 г темного шоколада (Bitter 70%)

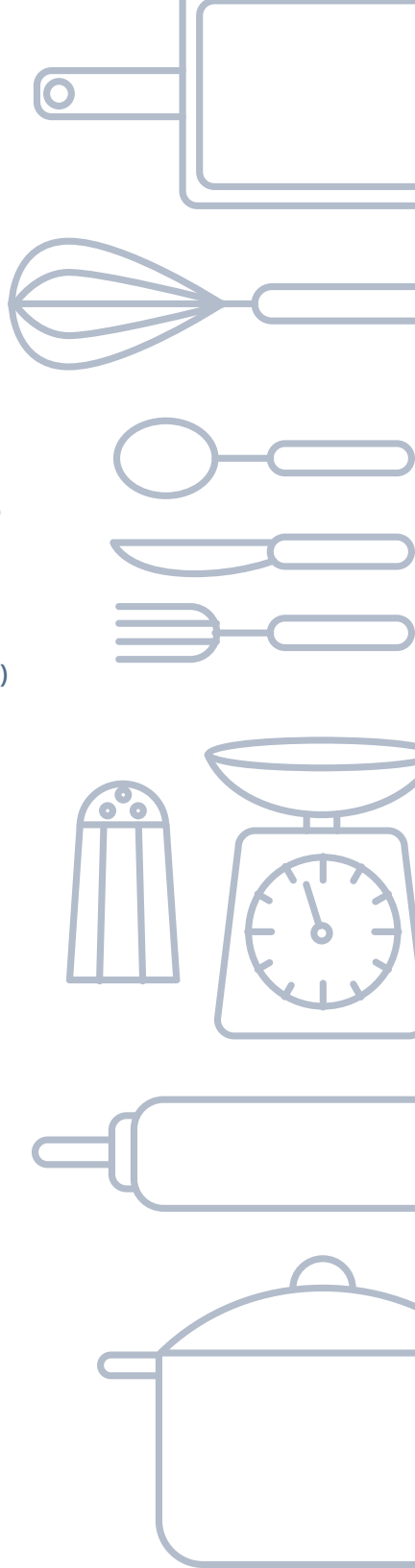
100 г сушеного чернослива

Растопить в миске шоколад (не давая подгорать!). Положить чернослив в жидкий шоколад и помешать. Вынуть ложкой чернослив из шоколада, положить на бумагу для выпечки и поместить в холодное место (например, в снег).

Подождать, пока остынет,
и можно наслаждаться.

НЕДЕЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ЗАПАС

- 21 л питьевой воды
- супы в пакетиках/супы-пюре порошковые
- баночные супы и вторые блюда
- сухари
- консервы (мясные, фруктовые и овощные)
- конфеты, халва, печенье
- детское питание
- карманный фонарик и запасные батарейки
- средства для оказания первой помощи и важные для вас лекарства
- радио, работающее на батарейках/аккумуляторе
- банк энергии (внешний аккумулятор) для зарядки мобильных устройств
- свечи и спички
- примус – для подогрева/приготовления пищи, воды и т.д.
- влажные гигиенические салфетки
- наличные деньги



ХОРОШЕЙ ГОТОВКИ!



kodutuleohutuks.ee

