

**19 октября 2018 года в ГБОУ ООШ с. Спиридоновка**

**Прошли кулинарные уроки с 1 по 7 классы.**

**ТЕМА: «СЕНЬОР ПОМИДОР»**

**1.ТАР-ТАР ИЗ ПОМИДОРА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции):**

- помидор среднего размера - 2 шт.
- запеченная куриная грудка или ветчина - 200 г.
- сыр - 200 г.
- горошек зеленый - горсть.
- кукуруза - горсть.
- редис - 4 шт.
- зеленое яблоко - 1 шт.

**Для соуса:**

- оливковое масло - 100 г.
- лимонный сок - 4 дольки.
- соль по вкусу.

**Для декора:** • цедра лимона - 1 шт. • хлебные крошки - панировка - горсть.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

1. Все ингредиенты нарезаем мелким кубиком, складываем в миски и заправляем лимонным соком с маслом. Посолить и поперчить.
2. Подготовить чайную или кофейную чашку - смазать растительным маслом.
3. Слойми выкладываем нарезанные овощи в нашу форму, хорошенько уплотнить чайной ложкой и переворачиваем форму на блюдо. Слегка постучать по чашке и аккуратно вынимаем салат.
4. Смешать лимонную цедру с хлебными крошками и посыпать края нашего блюда.

**ИНВЕНТАРЬ НА 1 ЧЕЛОВЕКА:**

- Тарелка одноразовая - 2 шт.
- стакан одноразовый - 1 шт.
- Доска для нарезки небольшая.
- Нож для овощей.
- Миска для овощей небольшая.
- Терка.
- Чашка чайная или кофейная с блюдцем.

**\*\*\*\*\* ОВОЩНОЙ ШАШЛЫЧОК \*\*\*\*\***

**ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции):**

- Помидоры мелкие - 8 шт.
- Болгарский перец - 2 шт.
- Огурец свежий - 2шт.
- Редис - 4 шт.

- Сыр – 200г
- Шпажки 15 см - 8 шт.

#### **Для соуса:**

- Сметана - 200 г.
- Йогурт - 125 г.
- Помидор среднего размера - 4 шт.
- Зелень (петрушка или укроп) - пару веточек.
- Соль и перец.

#### **СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

Болгарский перец очищаем от семян и нарезаем на квадратики 3\*3 см.  
Огурец режем кольцами толщиной 1,5 см. Редис нарезаем тонкими колечками.  
Все овощи насаживаем на шпажку, чередуя по цвету.

Из помидора делаем соусник - выбираем всю сердцевину и смешиваем ее со сметаной или йогуртом и зеленью, затем перекладываем ее в получившийся помидорный соусник и украшаем небольшими веточками зелени

#### **ИНВЕНТАРЬ НА 1 ЧЕЛОВЕКА:**

- Тарелка одноразовая - 2 шт.
- Стакан одноразовый - 1 шт.
- Ложка одноразовая.
- Ложка металлическая чайная.
- Вилка металлическая.
- Доска для нарезки небольшая.
- Нож для овощей.
- Миска для овощей небольшая.