

**19.10.2018г**

## **КУЛИНАРНЫЙ УРОК №1 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.

### **\*\* 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.