Приложение 15

**ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ**



**Категория: десерты**

**  30 минут**

**Сложность: Средне**

**Продукты, входящие в рецепт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукт:** | **Количество продуктов на 4 порции** |  |
| 1. | яблоки | 2 штуки |  |
| 2. | Растительное масло | 2 столовые ложки |  |
| 3. | Тыква | 300 грамм |  |
| 4. | Сахар, песок | 2 столовые ложки |  |
| 5. | Корица | по вкусу |  |
| 6. | Соль поваренная | по вкусу |  |

**Приготовление**

1. Тыкву и яблоки очистить от кожицы, семян и нарезать кубиками

2. Положить в емкость для тушения, добавить 100-150 г. воды или яблочного сока, полить маслом, перемешать и тушить до готовности 20 мин.

# САЛАТ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С МОРКОВЬЮ



Категория: [салаты](http://oede.by/recipe/salaty/)

Подкатегория: [салаты с овощами](http://oede.by/recipe/salaty/salaty_s_ovoschami/)

 10 минут

Сложность: Легко

**Продукты, входящие в рецепт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт:** | **Количество:** |
| 1.   | [Морковь](http://oede.by/foodstuff/ovoschi_i_frukty/svezhie_ovoschi/korneplody/morkov/) | 1 штука |
| 2.   | [Соль поваренная](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/) | по вкусу |
| 3.   | [Перец черный](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/perec_chernyj/) | по вкусу |
| 4.   | [Сельдерей (корень)](http://oede.by/foodstuff/ovoschi_i_frukty/svezhie_ovoschi/korneplody/selderej_koren/) | 200 грамм |
| 5.   | Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное) | по вкусу |

**Приготовление**

Натереть овощи на терке для корейской моркови, добавить растительное масло, соль и перец по вкусу. Можно добавить смесь специй для салатов.

# КУКУРУЗНАЯ КАША



Категория: [вторые блюда](http://oede.by/recipe/vtorye_blyuda/)

Подкатегория: [гарниры](http://oede.by/recipe/vtorye_blyuda/garniry/)

 30 минут

Сложность: Легко

**Продукты, входящие в рецепт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт:** | **Количество:** |
| 1.   | [Соль поваренная](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/) | по вкусу |
| 2.   | Масло сливочное несоленое | 50 грамм |
| 3.   | Крупа кукурузная | 0.5 стакана |

**Приготовление**

1. На 1/2 стакана крупы взять полтора стакана воды. Воду вскипятить, и засыпать туда крупу, постоянно помешивая.

2. Продолжая помешивать варить 5 минут на среднем огне, а затем еще 10 минут, не перемешивая с закрытой крышкой на слабом огне.

3. Готовую кашу приправить маслом.

# ТОСТЫ С ПАСТОЙ ИЗ АВОКАДО



Категория: [Закуски и бутерброды](http://oede.by/recipe/zakuski_i_buterbrody/)

 15 минут

Сложность: Легко

**Продукты, входящие в рецепт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт:** | **Количество:** |
| 1.   | [Авокадо](http://oede.by/foodstuff/ovoschi_i_frukty/plody_svezhie/tropicheskie_plody/avokado/) | 1 штука |
| 2.   | [Соль поваренная](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/) | по вкусу |
| 3.   | [Перец черный](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/perec_chernyj/) | по вкусу |
| 4.   | Огурец грунтовый | 1 штука |
| 5.   | Помидоры (томаты) | 2 штуки |
| 6.   | Сок лимонный | 3 столовые ложки |
| 7.   | Масло оливковое рафинированное | 2 столовые ложки |
| 8.   | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 1 штука |
| 9.   | Горчица французская (черная) | 2 чайные ложки |

**Приготовление**

1. Измельчить в блендере мякоть авокадо
2. Добавить масло, лимонный сок, горчицу, перец и соль по вкусу.
3. Нарезать хлеб ломтиками, подсушите в тостере. Выложить на каждый тост пасту из авокадо, сверху положите кружочки помидоров или огурцов.