Готовьсвободно
VEGETA
NATUR
ПО РЕЦЕПТУ
МАТУШКИ-
ПРИРОДЫ

СОДЕРЖАНИЕ:

- СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ
- КРАСОЧНЫЙ ВЕСЕННИЙ САЛАТ
- НЕЖНЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО КАРТОФЕЛЯ
- ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ
- АРОМАТНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОЛОВИНКИ ИЗ ДУХОВКИ
- ВКУСНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ
- ОЛАДЬИ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ, МОРКОВИ И КАРТОФЕЛЯ
- ОВОЩНОЕ РИЗОТТО С ГОРОШКОМ
- ОВОЩНОЕ РИЗОТТО
- СПАГЕТТИ С ЦУКИНИ
- СПАГЕТТИ КАРБОНАРА СО ШПИНАТОМ
- КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА
- ЛАЗАНЬЯ НА СКОВОРОДЕ
- СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ФРИТТАТА
- ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА
- КУРИНОЕ РАГУ
- СУП-ПЮРЕ С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ
- СУП ИЗ СПАРЖИ
- ЯЧМЕННАЯ КАША С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
- КУРИЦА В АРОМАТНОМ СОУСЕ
- АРОМАТНАЯ КУРОЧКА ИЗ ДУХОВКИ
- АРОМАТНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ
- ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ
- ФАХИТАС С КУРИЦЕЙ
- СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ
- СОЧНАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
- ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ С САЛАТОМ ИЗ РУККОЛЫ И ГРИБОВ
- ЖАРЕНЫЙ ЛОСОСЬ В МЕДОВОМ СОУСЕ
- ЛОСОСЬ С КОРОЧКОЙ ИЗ КАБАЧКОВ
- РЫБА В БУМАЖНОМ ПАКЕТЕ

Отборные овощи и специи вместе с натуральной адриатической солью превратят ваш картофель, курицу, мясо, рыбу, салат и другие блюда в настоящее кулинарное лакомство.

Vegeta Natur: без усилителей вкуса, добавок, искусственных красителей и ароматизаторов – только овощи и отборные специи.

По рецепту Матушки-Природы.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ

25 мин.

4 порции

просто

200 г макаронных изделий в форме ракушек
соль
300 г очищенных креветок
150 г помидоров черри
100 г красного лука
1 свежий зеленый перец
60 г зеленых оливок без косточек
1 авокадо
100 г свежего творога
100 мл оливкового масла
2 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка Vegeta Natur для салата

Отварить макароны в подсоленной воде, процедить, затем охладить под струей холодной воды. Обжарить очищенные креветки на сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Добавить к макаронам креветки, нарезанные половинками помидоры черри, нарезанный красный лук, нарезанный кубиками зеленый перец и нарезанные половинками оливки.

Приготовить соус-заправку из оливкового масла, яблочного уксуса и приправы Vegeta Natur для салата. Полить соусом салат и перемешать. Затем добавить творог и нарезанный кубиками авокадо.

Готовый салат сразу же подать на стол.

Совет: ингредиенты салата можно приготовить заранее, смешать и хранить в холодильнике. Непосредственно перед подачей залить заправкой и размешать.

КРАСОЧНЫЙ ВЕСЕННИЙ САЛАТ

15 мин.

4 порции

просто

1 маленький кочан молодой капусты
1 пучок редиса
200 г красного лука
4 яйца
щепотка соли

2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
1 ст. ложка Vegeta Natur для салата

Капусту мелко нарезать. Редис и лук нарезать тонкими кружками. Яйца отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут, охладить, очистить и нарезать кружками. Смешать оливковое масло, уксус и приправу Vegeta Natur для салата. Нарезанные овощи смешать с яйцами, залить полученной заправкой и осторожно перемешать.

Подавать к столу с поджаренными тостами.

Совет: можно сбрызнуть тосты оливковым маслом, они все равно будут хрустящими и вкусными.

НЕЖНЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО КАРТОФЕЛЯ

50 мин. | **4 порции** | **просто**

600 г молодого картофеля среднего размера
5 пластинок бекона (80 г)
4 ст. ложки растительного масла
¾ пакетика Vegeta Natur для картофеля (15 г)
2 ст. ложки белого винного уксуса
1 ч. ложка горчицы
Vegeta Natur черный молотый перец
¼ ч. ложки **Vegeta Natur сушеного укропа**
8 шт. редиса
1 шт. красного лука
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука

Картофель тщательно вымыть, высушить и нарезать кружками толщиной 2 мм. Бекон нарезать соломкой. Обжарить картофель в разогретом масле на сковороде до золотисто-желтого цвета. Картофель положить в салатницу, а бекон обжарить в той же сковороде до образования хрустящей корочки, после чего добавить к картофелю. Смешать приправу Vegeta Natur для картофеля с уксусом, горчицей, перцем и залить полученной заправкой картофель. Добавить нарезанный красный лук, редис и аккуратно перемешать. Посыпать салат зеленым луком и оставить примерно на 15 минут.

Салат подавать в теплом виде как отдельное блюдо или с жареной рыбой или мясом.

Совет: обжаривайте картофель в два захода, чтобы он лучше прожарился.

ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ

45 мин.

6-8 порций

просто

2 кг картофеля
1 пакетик Vegeta Natur для картофеля
12 ст. ложек оливкового масла

Картофель вымыть, очистить и нарезать круглыми дольками. Положить картофель в кипящую воду и варить на медленном огне в течение 10 минут. Процедить картофель. Налить в противень растительное масло и поставить противень в духовку, предварительно нагретую до 200 °С, чтобы разогреть его. Через несколько минут вынуть противень, разложить на нем картофель, посыпать приправой **Vegeta Natur для картофеля**, хорошо перемешать и вновь поставить в духовку. Запекать картофель до появления хрустящей корочки.

Подавать с жареным мясом, рыбой или как отдельное блюдо с салатом.

Совет: благодаря такому способу приготовления, картофель будет очень мягким и сочным внутри и хрустящим снаружи.

АРОМАТНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОЛОВИНКИ ИЗ ДУХОВКИ

70 мин. | 4 порции | просто

1 кг молодого картофеля (большие клубни)
3 ст. ложки оливкового масла
¾ пакетика Vegeta Natur для картофеля
250 г сливочного сыра (или рикотты)
1 ч. ложка лимонного сока
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука
соль

Хорошо вымыть картофель, разрезать на половинки и дать обсохнуть. Поместить картофель в большую форму для выпечки, выложенную бумагой для выпечки, сбрызнуть маслом и разложить таким образом, чтобы срез был сверху. Запекать в духовке, предварительно нагретой до 220 °C, в течение 1 часа до золотисто-желтого цвета. Посыпать запеченный картофель приправой Vegeta Natur для картофеля и перемешать. Оставить постоять ненадолго и за это время добавить в сыр лимонный сок, измельченный под прессом чеснок, зеленый лук и немного соли. Перемешать.

Положить чайную ложку сырной начинки на каждую картофельную половинку и подавать к столу.

Совет: Вы можете добавить перец чили в начинку.

ВКУСНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

45 МИН. | 4 порции | просто

500 г молодого картофеля
¾ пакетика Vegeta Natur для картофеля (15 г)
6 ст. ложек оливкового масла
соль

Картофель вымыть и варить в кожуре в подсоленной воде около 20 минут. Воду слить и оставить картофель в дуршлаге, чтобы остыл. Очистить картофель, нарезать его крупными кусками, добавить приправу **Vegeta Natur для картофеля**, 2 ст. ложки оливкового масла и перемешать. Рукой сформировать оладьи и положить на смазанную маслом сковороду.

Жарить с обеих сторон до золотистой корочки.

Совет: картофелины должны быть одинакового размера, чтобы сварились равномерно. Время приготовления зависит от размера картофелин.

ОЛАДЬИ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ, МОРКОВИ И КАРТОФЕЛЯ

40 МИН. | **4 порции** | **средняя**

350 г лука-порея
450 г моркови
300 г картофеля
щепотка соли
1 ст. ложка Vegeta Natur универсальная
100 г муки
100 г панировочных сухарей
растительное масло для жарки

Лук-порей почистить, вымыть, нарезать кольцами и положить в кастрюлю. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и залить водой, в которую следует добавить щепотку соли. Варить до закипания, затем уменьшить огонь и варить под крышкой примерно 15 минут. Отварные овощи хорошо сцедить, добавить к ним муку и 50 г панировочных сухарей. Все хорошо перемешать и сформировать оладьи. Сформированные оладьи обвалять в оставшихся сухарях и жарить на разогретом масле до золотисто-желтого цвета.

Подавать оладьи с вареным рисом и сезонным салатом.

Совет: морковь можно заменить тыквой, лук-порей – савойской капустой или подобрать другое сочетание овощей по вкусу.

ОВОЩНОЕ РИЗОТТО С ГОРОШКОМ

40 мин. | **4 порции** | **просто**

300 г риса «Арборио»
500 г свежего горошка
1 луковица
60 г бекона
1 Vegeta Natur овощной кубик
4 ст. ложки оливкового масла
1 пучок петрушки
Соль
Vegeta Natur черный молотый перец
40 г твердого сыра «Гран Падано»
50 мл сливок 25% жирности

Горошек отварить в подсоленной кипящей воде. Когда он сварится, охладить его под струей холодной воды. Отложить около третьей части горошка, и добавив половину пучка петрушки, приготовить пюре. Нарезать бекон тонкими полосками, а затем кусочками.

Положить бекон в разогретое оливковое масло в широкую посуду, слегка поперчить и добавить нарезанный лук. Когда лук немного поджарится, добавить измельченный под прессом чеснок и рис. Слегка поперчить, помешивая, и влить немного теплой воды. Добавить **Vegeta Natur** овощной кубик и, добавляя воду (около 900 мл), варить на небольшом огне, периодически помешивая. В конце приготовления перемешать гороховое пюре с горошком, посыпать перцем и солью по вкусу. Добавить сливки и посыпать тертым сыром.

Ризотто следует подавать в теплом виде, посыпанным петрушкой.

Совет: можно использовать также быстрозамороженный горошек **Vegeta Natur**.

ОВОЩНОЕ РИЗОТТО

25 мин. | 4 порции | просто

250 г риса «Арборио»
3 ст. ложки оливкового масла
500 мл воды
1 ст. ложка **Vegeta Natur универсальная**
60 г лука
2 зубчика чеснока
400 г замороженной овощной смеси **Vegeta Natur «Квартет»**
1 ч. ложка куркумы
½ ч. ложки **Vegeta Natur черный молотый перец**

Рис промыть и слегка обжарить на 1 ст. ложке оливкового масла. Вскипятить воду, добавить приправу Vegeta Natur универсальная, обжаренный рис и варить под крышкой на медленном огне до готовности риса (около 20 минут).
Обжарить мелко нарезанный лук на оставшемся разогретом оливковом масле, добавить смесь «Квартет», измельченный под прессом чеснок и тушить в течение 10-15 минут. Добавить готовый отварной рис к жареным овощам, посыпать куркумой и перцем и аккуратно перемешать.

Подавать в качестве гарнира к жареному мясу с зеленым салатом.

Совет: обжарьте рис до прозрачного состояния, так как это добавит аромат ризотто и предотвратит появление комков слипшегося риса.

СПАГЕТТИ С ЦУКИНИ

30 мин.

4 порции

просто

350 г спагетти
соль
6 маленьких кабачков цукини (около 500 г)
1 луковица
4 ст. ложки оливкового масла
1 зубчик чеснока
сок 1 лимона
1 ч. ложка **Vegeta Natur универсальная**
тертый сыр для подачи блюда

Поставить спагетти вариться в кипящей подсоленной воде. В течение этого времени лук нарезать кольцами, а кабачки - тонкими ломтиками. Обжарить лук на разогретом оливковом масле в сковороде с широким дном до прозрачного состояния. Добавить цукини и жарить все вместе, периодически помешивая. Затем добавить измельченный под прессом чеснок, лимонный сок и приправу Vegeta Natur универсальная. Добавить готовые и процеженные спагетти, перемешать.

Снять блюдо с огня и подать к столу, посыпав небольшим количеством тертого сыра.

Совет: блюдо приобретет особый аромат, если посыпать его жареными кедровыми орешками.

СПАГЕТТИ КАРБОНАРА СО ШПИНАТОМ

40 мин.

4 порции

просто

50 г копченой грудинки
150 г свежего шпината
4 яйца
1 ст. ложка сливочного сыра (рикотта)
1 ч. ложка Vegeta Natur универсальная
350 г спагетти

Грудинку нарезать кубиками.
Шпинат вымыть, высушить бумажным полотенцем и измельчить в блендере. Добавить к шпинату яйца, сливочный сыр и приправу **Vegeta Natur универсальная**. Отварить спагетти в подсоленной кипящей воде. Разогреть сковороду с широким дном и обжарить в ней грудинку до образования хрустящей корочки.

Грудинку переложить в тарелку,
а в эту сковороду добавить шпинат, подогреть, помешивая, и добавить горячие спагетти. При необходимости, влить немного воды, в которой варились спагетти. Все перемешать и снять с огня.

Спагетти подавать в горячем виде, посыпанными хрустящей грудинкой.

Совет: вместо свежего шпината можно использовать замороженный шпинат, который уже измельчен.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

45 мин.

4-6 порций

просто

- 8 больших картофелин
- **3 ч. ложки Vegeta Natur универсальная**
- 300 г ветчины
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 500 г **Протертые помидоры Podravka**
- 2 ч. ложки орегано
- 300 г моцареллы

Картофель тщательно вымыть и высушить. Разрезать на половинки, натереть внутреннюю сторону каждой картофелины приправой Vegeta Natur универсальная, положить в глубокий противень, на дно которого налить немного воды, и запекать в предварительно разогретой духовке при 200 °C в течение 30 минут. Достать картофель из духовки. На каждую картофельную половинку положить полоску ветчины, залить протертыми помидорами, в которые предварительно следует добавить оливковое масло и орегано, посыпать тертой моцареллой и запекать в духовке в течение примерно 7 минут, пока сыр не расплавится.

Подавать следует сразу же, с бокалом пива.

Совет: для этого блюда лучше использовать нерассыпчатый картофель.

ЛАЗАНЬЯ НА СКОВОРОДЕ

50 МИН.

4 порции

просто

2 ст. ложки оливкового масла
200 г лука
500 г мясного фарша
2 ч. ложки Vegeta Natur универсальная
3 зубчика чеснока
100 мл воды
390 г **Мякоть помидора Podravka**
½ ч. ложки **Vegeta Natur черный молотый перец**
1 ч. ложка орегано
6 листов теста для лазаньи
¼ ч. ложки молотого мускатного ореха
250 г моцареллы
60 г тертого пармезана

Обжарить мелконарезанный лук на разогретом оливковом масле в сковороде с широким дном. Добавить фарш, посыпать приправой Vegeta Natur универсальная и жарить до тех пор, пока мясо не приобретет румяный коричневатый оттенок. Добавить измельченный под прессом чеснок, залить водой, добавить мякоть помидора, орегано, нарезанную моцареллу, пармезан. Опустить листы лазаньи в мясной соус, накрыть крышкой и готовить на медленном огне около 30 минут.

Подавать сразу же по готовности с зеленым салатом.

Совет: листы лазаньи порвите и опустите в мясной соус. Листы лазаньи можно заменить широкой лапшой.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ФРИТТАТА

20 мин.

4 порции

просто

2 цукини
6 помидоров черри
120 г моцареллы
8 яиц
1 ч. ложка Vegeta Natur универсальная
50 г твердого тертого сыра
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
Vegeta Natur смесь перцев горошком

Нарезать цукини на длинные тонкие ломтики (соломкой), слегка посолить и отложить. Помидоры разрезать пополам, а моцареллу – кружочками. Взбить яйца, добавить в смесь приправу Vegeta Natur универсальная и тертый сыр.

В сковороду (чугунную или металлическую с толстым дном) влить оливковое масло и положить зубчики чеснока. Добавить помидоры, слегка обжарить и вынуть вместе с чесноком на тарелку. В сковороду вылить яичную смесь, разложить на ней ломтики цукини, моцареллы и помидоров. Жарить на слабом огне в течение нескольких минут.

Готовую фриттату посыпать молотой смесью перцев и подавать с салатом.

Совет: если вы не можете есть яичницу без мяса, тогда можно добавить ломтик колбасы. Если у вас есть сковорода, которую можно использовать в духовке, вы можете поместить готовую фриттату в духовку, предварительно разогретую до 180 °С, примерно на 20 минут.

Если вы готовите блюдо в сковороде, используйте чугунную сковороду или металлическую с толстым дном.

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

60 мин.

4 порции

просто

500 мл воды
1 **Vegeta Natur овощной кубик**
600 г говядины для супа

Соус из хрена:
150 г хрена
300 мл говяжьего бульона
50 мл яблочного уксуса
200 г яблок
соль
1 ч. ложка сахара

Добавить в кипящую воду Vegeta Natur овощной кубик, говядину и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Очистить хрен, натереть на терке и залить готовым говяжьим бульоном. Добавить тертые яблоки, соль, уксус, сахар и немного проварить.

Подавать с отварной говядиной и кукурузным хлебом.

Совет: если вы хотите, чтобы мясо было нежным и сочным, при варке всегда кладите мясо в кипящую воду. Кипящая вода закрывает поры в мясе, и мясо остается сочным, сохраняя все питательные вещества..

Куриное рагу

60 мин.

4 порции

средняя

500 г белого куриного мяса без кожи
4 ст. ложки растительного масла
200 г лука
200 г моркови
200 г корня сельдерея
100 г корня петрушки
1 л воды
2 Vegeta Natur куриных кубика
200 г консервированного горошка

Лапша:
2 яйца
100 г муки
щепотка соли
2 ст. ложки рубленой петрушки

Мясо вымыть и нарезать кубиками. На разогретом масле обжарить мелко нарезанный лук и натертые на терке корнеплоды, чтобы они стали мягкими. Добавить куриное мясо, и все вместе слегка обжарить. Залить водой, довести до кипения, добавить **Vegeta Natur куриные кубики**, накрыть крышкой и варить на медленном огне в течение примерно 30 минут. Из яиц, муки, соли и петрушки с помощью вилки замесить тесто для лапши.
В кипящий суп добавить лапшу и варить в течение еще 10 минут.

После лапши добавить в суп промытый и процеженный горошек.

Совет: при варке лапши оставьте в кастрюле ложку, которой вы будете брать лапшу и класть в суп, для того, чтобы ложка стала горячей, и тогда лапша не будет прилипать к ложке.

СУП-ПЮРЕ С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

20 мин.

4 порции

просто

500 мл воды
200 г тыквы
200 г лука-порея
100 г корня сельдерея
2 ст. ложки зелени сельдерея
1 Vegeta Natur говяжий кубик
2 ст. ложки тыквенного масла
1 ст. ложка тыквенных семечек

Положить в кипящую воду очищенную и нарезанную кубиками тыкву, корень сельдерея и лук-порей.

Добавить **Vegeta Natur говяжий кубик** и варить в течение 10 минут.

Снять с огня, добавить зелень сельдерея и мешать блендером в течение 2 минут.

Готовый суп следует подавать сразу же, добавив тыквенное масло и посыпав тыквенными семечками.

Совет: вы можете заменить лук-порей репчатым луком.

СУП ИЗ СПАРЖИ

40 мин. | 4 порции | просто

200 г картофеля
500 г спаржи (белой или зеленой)
½ пучка петрушки
100 г лука
20 г сливочного масла
50 мл белого вина
2 ч. ложки Vegeta Natur универсальная
100 мл сливок 20% жирности

4 поджареных ломтика багета
1 ст. ложка жареных тыквенных семечек
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука

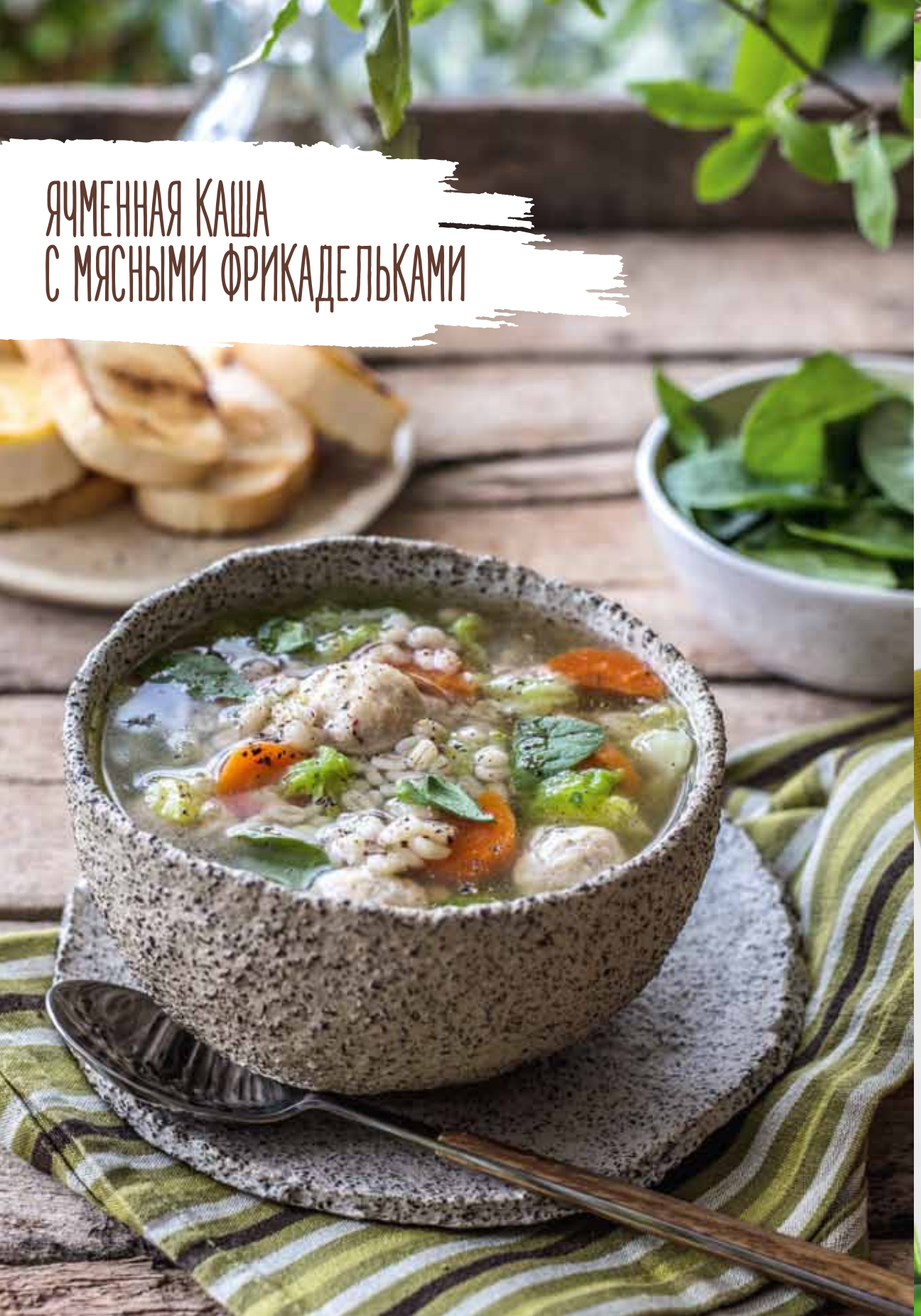
Очистить и нарезать картофель, удалить утолщенные части спаржи. Положить нарезанный лук в разогретое сливочное масло и слегка обжарить до прозрачного состояния. Добавить картофель, спаржу, нарезанную петрушку и залить водой так, чтобы она покрывала содержимое. Довести до кипения и варить в течение примерно 25 минут. В конце приготовления влить белое вино и добавить приправу Vegeta Natur универсальная. Слегка остудить, измельчить с помощью погружного блендера, вновь поставить на огонь, добавить воды по мере необходимости, чтобы получить желаемую густоту, влить сливки и перемешать. Довести до кипения и снять с огня. Разлить суп по тарелкам.

Положить хлебный ломтик в каждую тарелку, посыпать суп тыквенными семечками и луком и подавать к столу.

Совет: оставьте немного отварной спаржи, чтобы украсить ею суп.

Супы - желанное блюдо в любое время года. Они насыщают, согревают и восстанавливают наше хорошее настроение. Полезные, полные витаминов, клетчатки и минералов, с добавлением яиц и тостов, тыквенных семечек и свежих трав супы обладают высокой пищевой ценностью и являются полноценным блюдом.

ЯЧМЕННАЯ КАША С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ



40 мин. | **4 порции** | **просто**

80 г ячменной крупы

400 г куриного фарша
50 г хлеба (измельчить)
1 яичный желток
соль
Vegeta Natur черный молотый перец
1 ст. ложка нарезанной петрушки

3 ст. ложки оливкового масла
50 г лука
2 моркови
400 г савойской капусты
1 Vegeta Natur куриный кубик
50 г молодого шпината

Ячменную крупу сварить до мягкого состояния в кипящей воде. Смешать фарш, хлеб, яичный желток, соль, молотый черный перец, петрушку и хорошо перемешать. Положить мелко нарезанный лук в разогретое оливковое масло, обжарить его до прозрачного состояния, а затем добавить нарезанную ломтиками морковь. Слегка обжарить и долить около 1 литра теплой воды. Когда закипит, добавить Vegeta Natur куриный кубик. Сформировать из получившейся мясной смеси шарики-фрикадельки и добавить в блюдо. Добавить также предварительно промытую и нарезанную капусту и все вместе варить на медленном огне окло 20 минут. В конце приготовления добавить листья шпината, ячменную кашу, посолить и поперчить по вкусу.

Это блюдо следует подавать в горячем виде с кусочками поджаренного хлеба.

Совет: если вы предпочитаете острые блюда, вы можете добавить в суп или во фрикадельки Vegeta Natur красный острый перец.

КУРИЦА В АРОМАТНОМ СОУСЕ

50 мин.

6 порции

просто

1 кг курицы (голень, бедрышки, крылышки, грудка)
1 пакетик Vegeta Natur для курицы
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
100 г лука
100 г зеленого свежего перца (паприки)
100 г свежих помидоров
1 ч. ложка **Vegeta Natur сладкой молотой паприки**
100 мл сливок 20-25% жирности
1 ч. ложка муки

На смеси оливкового масла и сливочного масла обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Куски курицы натереть приправой **Vegeta Natur для курицы** и обжарить с обеих сторон. Добавить нарезанный соломкой зеленый перец и помидоры, нарезанные кубиками. Посыпать сладкой молотой паприкой, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, периодически помешивая и подливая воду. В конце приготовления добавить сливки, в которые предварительно следует вмешать муку и прокипятить.

Подавать с отваренными ньоками (клецками) и салатом.

Совет:
обязательно снимите кожицу с куриного мяса для приготовления этого блюда в нежном соусе.

АРОМАТНАЯ КУРОЧКА ИЗ ДУХОВКИ

45 мин. | **4 порции** | **просто**

1 кг куриных голеней и крылышек
1 пакетик Vegeta Natur для курицы с пряными травами
3 ст. ложки растительного масла
80 г панировочных сухарей

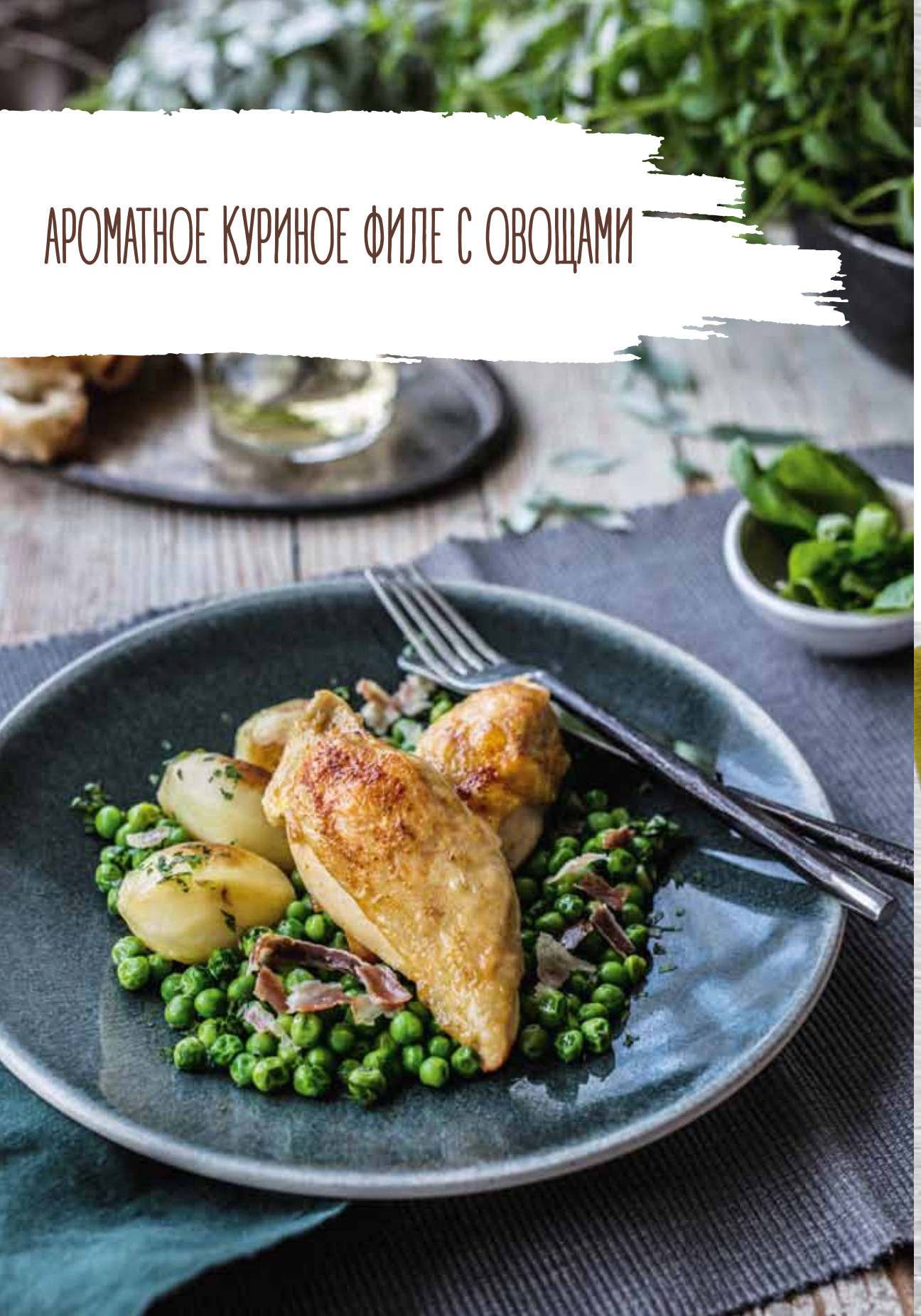
Посыпать кусочки курицы приправой **Vegeta Natur для курицы с пряными травами**, перемешать и оставить мариноваться в течение 30 минут.

Обвалять маринованную курицу в панировочных сухарях и положить в противень, покрытый бумагой для выпечки. Смазать курицу растительным маслом и запекать в духовке, предварительно разогретой до 180 °С, в течение примерно 40 минут до образования хрустящей корочки .

Подавать теплую курицу с соусом сальса и поджаренным хлебом.

Совет: сальсу можно приготовить следующим образом: Положить мелко нарезанный лук (120 г) в разогретое растительное масло и обжарить до прозрачного состояния. Добавить нарезанную кубиками паприку (3 шт.) и продолжать тушить, периодически помешивая. Уменьшить огонь и тушить под крышкой на медленном огне, чтобы паприка выделила сок и не подгорела. Затем открыть крышку, добавить зубчик измельченного под прессом чеснока, соль, Vegeta Natur черный молотый перец, немного Vegeta Natur красного острого перца и снять с огня.. Добавить в сальсу 3 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложку свежей петрушки и остудить

АРОМАТНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ



45 МИН. | 4 порции | просто

4 куска куриного филе (с кожицей)
1 пакет Vegeta Natur для курицы 20 г
4 ст. ложки оливкового масла
нарезанный розмарин

Для гарнира:
1 кг молодого картофеля (мелкого)
120 г грудинки
20 г сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
Vegeta Natur Зеленый горошек быстрозамороженный 400 г
¼ ч.ложки измельченного базилика
соль
черный молотый перец
1 ст. ложка нарезанной петрушки

Курное филе вымыть, высушить бумажным полотенцем, посыпать Vegeta Natur для курицы и полить маслом. Оставить мариноваться на 10 минут, а затем положить в посуду для запекания, выложенную бумагой для выпечки. Слегка посыпать розмарином и запекать в предварительно разогретой духовке на 200 °C примерно 30 минут, пока кожица не будет хрустящей. Молодой картофель очистить, крупные клубни разрезать на небольшие части. В сковороде поджарить нарезанную грудинку, чтобы была хрустящей, а затем переложить в тарелку. В той же сковороде растопить сливочное масло, добавить оливковое масло и в горячую масляную смесь положить картофель. Жарить до образования золотистой корочки. Добавить замороженный горошек, базилик, соль, перец и влить немного воды. Тушить под крышкой примерно 15 минут, пока овощи не будут готовы.

В конце посыпать хрустящей грудинкой и петрушкой.

Совет: вместо филе можно использовать куриное бедро или голени, а также разрезанную на куски курицу.

ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

45 мин. | **4 порции** | **просто**

500 г куриного филе
2 ч. ложки Vegeta Natur универсальная
300 г стручковой зеленой фасоли
3 моркови
соль
2 яйца
100 г кукурузных хлопьев
растительное масло для жарки

Vegeta Natur смесь перцев горошком
оливковое масло для сервировки

Куриное филе нарезать кубиками одинакового размера и посыпать приправой Vegeta Natur универсальная. Положить зеленую стручковую фасоль в кипящую подсоленную воду вместе с морковью. Отварить овощи до состояния «аль денте» и охладить под струей холодной воды. Нарезать несколько стручков фасоли на кусочки такой же величины, что и мясо. Нарезать одну морковь кружочками. Нанизать мясо и овощи поочередно на деревянные шпажки для шашлыка. Взбить и посолить яйца, а кукурузные хлопья измельчить в блендере. Смазать приготовленные шашлычки взбитыми яйцами, а затем обвалять их в кукурузных хлопьях. В посуде с широким дном (глубиной 2 см) разогреть растительное масло и обжарить шашлычки со всех сторон до золотисто-желтого цвета. Положить шашлычки на кухонные бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир.

Подавать хрустящие шашлычки с овощами, предварительно посыпав молотой смесью перцев и сбрызнув оливковым маслом.

Совет: с этим блюдом будет отлично сочетаться соус: 150 г греческого йогурта, 1 ст. ложка майонеза и ½ ч. ложки приправы Vegeta Natur универсальная.

ФАХИТАС С КУРИЦЕЙ

45 мин.

6-8 порций

просто

1 кг куриного филе
1 пакетик Vegeta Natur для курицы
2 ст. ложки лимонного сока
4 ст. ложки оливкового масла
200 г лука
200 г помидоров
100 г свежего зеленого перца
100 г свежего красного перца (паприки)

280 г консервированной кукурузы

200 мл сметаны
250 мл майонеза

8 лепешек «тортилья»

Куриное филе нарезать полосками и посыпать приправой Vegeta Natur для курицы. Сбрызнуть лимонным соком и 2 ст. ложками оливкового масла и хорошо перемешать. Оставить мариноваться примерно на 20 минут. Обжарить нарезанный кольцами лук на оставшемся разогретом оливковом масле, добавить курицу вместе с маринадом. Когда курица подрумянится, добавить нарезанные кубиками помидоры и нарезанную тонкой соломкой паприку. Все вместе готовить на медленном огне в течение 15 минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Разогреть лепешки на сухой сковороде. Хорошо перемешать сметану и майонез. На каждую лепешку положить мясо с овощами, добавить кукурузу и соус из сметаны и майонеза.

Завернуть тортилью и сразу подавать на стол.

Совет: При желании добавьте листья зеленого салата к каждой лепешке (салат латук, кочанный салат, салат айсберг и др.)

СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ

30 мин.

6 порций

просто

1 кг свиных котлет на косточке
¾ пакетика Vegeta Natur для свинины (15 г)
6 ст.ложек растительного масла

Для тыквенного пюре:
600 г тыквы
2 зубчика чеснока
1 ст.ложка оливкового масла

Свиные котлеты вымыть, высушить и натереть приправой Vegeta Natur для свинины. На разогретом растительном масле обжарить мясо с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками и варить на пару вместе с очищенными зубчиками чеснока. Когда тыква станет мягкой, измельчить блендером вместе с чесноком до состояния пюре. В конце добавить 1 ст.ложку оливкового масла.

Совет: тыкву можно варить и в воде, но когда она готовится на пару, сохраняются все ее полезные свойства, а пюре получается нежной кремовой консистенции и очень вкусное.

СОЧНАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

45 мин.

4 порции

просто

1 свиная вырезка (около 400 г)
⅔ пакетика Vegeta Natur для свинины (15 г)
сок 1 апельсина
100 мл сладкого вина
200 г лука
20 г сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
100 мл сливок 20-25% жирности
400 г яичной широкой лапши
4 ст. ложки тертого твердого сыра (пармезан, грано падано, ...)
Vegeta Natur красный острый перец

Свиную вырезку очистить от пленок и жира. Нарезать на толстые стейки и посыпать приправой **Vegeta Natur для свинины**. Смешать апельсиновый сок с вином и залить полученной смесью мясо. Оставить мариноваться в течение 30 минут. Сварить лапшу в подсоленной воде.

В сковородке с широким дном разогреть сливочное масло и оливковое масло, положить лук. Обжарить лук до прозрачного состояния и добавить мясо вместе с маринадом. Жарить до готовности, помешивая. Когда мясо будет готово, влить сливки и тушить еще несколько минут.

Подавать к столу готовую свиную вырезку с широкой лапшой, посыпав блюдо тертым сыром и острым красным перцем.

Совет: свиная вырезка - это мясо, которое подвергается кратковременной обработке на сильном огне. Вместо сливок можно использовать кокосовое молоко, чтобы придать этому блюду особый вкусовой оттенок.

ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ С САЛАТОМ ИЗ РУККОЛЫ И ГРИБОВ

40 мин.

4 порции

просто

4 бескостных отбивных из телятины (около 500 г)
2 ч. ложки Vegeta Natur универсальная
щепотка Vegeta Natur черный молотый перец
3 ст. ложки оливкового масла
20 г сливочного масла

Для салата:
250 г грибов
20 г сливочного масла
100 г рукколы
1 ст. ложка лимонного сока
80 мл оливкового масла
½ ч. ложки сушеного орегано

Тонко нарезанные отбивные посыпать приправой **Vegeta Natur универсальная** и **Vegeta Natur черным молотым перцем**. Слегка обжарить мясо с обеих сторон на сковороде в хорошо разогретом масле. Затем выложить мясо в противень, покрытый бумагой для запекания, и запекать в духовке, предварительно разогретой до 150 °C, в течение примерно 20 минут. Смазать запеченное мясо размягченным сливочным маслом, накрыть и оставить постоять. Грибы очистить, нарезать крупными кусочками и обжарить на разогретом сливочном масле в течение нескольких минут. Слегка посолить, посыпать перцем и дать немного остыть. В миске смешать оливковое масло, лимонный сок и орегано. Добавить рукколу к грибам и полить все получившимся соусом.

Для подачи: положить на тарелку салат, на него – отбивные из телятины, посыпать стружкой тертого сыра и подавать к столу.

Совет: для этого салата лучше всего использовать комбинацию грибов, поэтому мы советуем взять вешенки, лисички или шиитаке. Вы также можете заменить часть рукколы другим видом дикорастущего салата.

ЖАРЕНЫЙ ЛОСОСЬ В МЕДОВОМ СОУСЕ

30 мин.

4 порции

просто

100 г меда
2 ст. ложки лимонного сока
1 ч. ложка Vegeta Natur сладкая паприка
3 ч. ложки Vegeta Natur универсальная
4 ст. ложки оливкового масла
4 филе лосося (около 800 г)
4 зубчика чеснока
1 ч. ложка **Vegeta Natur черный молотый перец**
1 лимон

Смешать мед, лимонный сок, 1 ч. ложку приправы Vegeta Natur универсальная и сладкую паприку. Филе лосося вымыть, вытереть бумажным полотенцем, натереть двумя чайными ложками приправы Vegeta Natur универсальная и обжарить на 2 ложках оливкового масла до золотистого цвета.

Затем филе перевернуть, добавить оставшееся оливковое масло, нарезанный чеснок, перец и слегка обжарить. Лосось положить на блюдо, а в сковороду, в которой он жарился, добавить приготовленную медовую смесь и нарезанный круглыми дольками лимон. Тушить соус в течение нескольких минут.

Полить лосось приготовленным соусом и подавать с отварным рисом и салатом.

Совет: лосось лучше жарить, укладывая кожицей вниз. Подавать лосось можно также с отварными овощами (брокколи, цветная капуста, морковь).

ЛОСОСЬ С КОРОЧКОЙ ИЗ КАБАЧКОВ

30 мин.

4 порции

просто

4 куска филе лосося (600 г)
¾ пакетика Vegeta Natur для рыбы (15 г)
Vegeta Natur сушеный укроп
3 ст. ложки оливкового масла
3 молодых кабачка
Vegeta Natur черный молотый перец
соль

Лосось посыпать приправой Vegeta Natur для рыбы и укропом. Положить его кожей вниз на противень, покрытый бумагой для выпечки. Кабачки натереть на терке, посыпать перцем, солью и перемешать.

Распределить эту смесь по лососю, сверху сбрызнуть оливковым маслом. Запекать в духовке, предварительно разогретой до 180 °С, примерно 15 минут.

Подавать с отварным картофелем.

Совет: не запекайте лосось слишком долго, чтобы он остался сочным, как если бы он был приготовлен «пашот».

Также можно добавить 70 г лепестков миндаля к кабачкам, что сделает блюдо хрустящим.

РЫБА В БУМАЖНОМ ПАКЕТЕ

20 мин. | 4 порции | просто

4 куска филе белой рыбы (хек, сибас) около 600 г
4 ст. ложки оливкового масла
2 лимона
1 ст. ложка Vegeta Natur для рыбы
200 г помидоров черри

Рыбное филе посыпать приправой **Vegeta Natur для рыбы**.

Разрезать бумагу для выпечки на 4 части размерами 40 x 40 см и смазать оливковым маслом. Положить рыбное филе на подготовленную бумагу, сверху распределить по нему нарезанный круглыми дольками лимон и помидоры, нарезанные половинками.

Сбрызнуть оливковым маслом и завернуть таким образом, чтобы получился пакет. Повторить все это с оставшимися кусками филе. Положить приготовленные пакеты на противень и запекать в духовке, предварительно разогретой до 220 °C, в течение 10 минут.

Подавать рыбу в бумажном пакете с отварным картофелем, посыпав его зеленью петрушки и сбрызнув оливковым маслом.

Совет: пред тем как закрыть пакет, можно полить рыбу сухим белым вином.

ПО РЕЦЕПТУ МАТУШКИ-ПРИРОДЫ

Готовьсвободно VEGETA NATUR

- ОТБОРНЫЕ ОВОЩИ И СПЕЦИИ
- НАТУРАЛЬНАЯ АДРИАТИЧЕСКАЯ СОЛЬ
- БЕЗ УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА И ДОБАВОК