

КРОК-МАДАМ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты:

тостовый хлеб, чеддер, heinz горчичный, ветчина, яйца, сливочное масло, мука, молоко

🕒 25 минут

🍳 171 ккал; БЖУ 5/9/10 (на 100 г)

🍽️ 680 г (все блюдо)

❄️ Предварительно разморозьте хлеб



1 Приготовьте соус бешамель. На среднем огне растопите в сотейнике сливочное масло. Добавьте муку и хорошо перемешивая поддержите на слабом огне 20-30 секунд. Понемногу влейте молоко и пробейте блендером или венчиком, чтобы не образовались комочки. Прогрейте, не давая молоку закипеть. Посолите по вкусу. Варите 30 секунд, помешивая, на слабом огне до загустения соуса.



2 Хлеб обжаривайте в тостере или 1 минуту на сухой сковороде до легкой золотистой корочки.



3 Разогрейте духовку до 200°C. Сыр натрите на крупной терке и разделите на 2 равные части. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Смажьте 2 ломтика хлеба 1/2 частью соуса бешамель. Уложите сверху кусочки ветчины, посыпьте 1 частью сыра. Оставшиеся ломтики хлеба смажьте горчицей и накройте ими сэндвичи.



4 Оставшуюся часть соуса бешамель смешайте с оставшимся сыром. Обильно смажьте хлеб сверху соусом, выложите сэндвичи на противень и готовьте при 200 °С 7-10 минут – сэндвич должен стать румяным.



5 На хорошо разогретую сковороду разбейте яйца, не повреждая желток, и жарьте 2-3 минуты на сильном огне.



6 Подавайте сэндвич крок-мадам горячим с яйцом.



ЗАВТРАКИ 9 - 11 СЕНТЯБРЯ

REBOX



#реванشناкухне
#reboxby


! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу


Взял #реванشناкухне? Расскажи нам    /reboxby и друзьям #reboxby


ТЫКВЕННЫЕ ПАНКЕЙКИ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ С ГОЛУБИКОЙ

Ингредиенты:

продукт творожный «Danone», тыквенное пюре, яйца, мука, имбирь молотый, разрыхлитель, молоко, мед, семена чиа, голубика.

 30 минут

 144 ккал; БЖУ 5,7/4,4/19,7 (на 100 г)

 610 г (все блюдо)



Пюре тыквенное смешайте с яйцами, имбирем, 1/2 частью молока и 1/2 йогурта (оставшуюся часть смешайте с чиа). Перемешайте. Всыпьте муку, разрыхлитель и щепотку соли. Перемешайте ещё раз до однородной консистенции.



Разогрейте сковороду и смажьте маслом. Жарьте оладушки по 1,5-2 минуты с каждой стороны на среднем огне.




Готовые панкейки подавайте с медом, ягодами и йогуртом.


! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу

ОВСЯНКА С ШАМПИньОНАМИ, СПАРЖЕЙ И ЯЙЦОМ


Ингредиенты:

овсянка, лук, шампиньоны, масло сливочное, грана падано, яйцо, спаржа.

 Предварительно разморозьте спаржу

 25 минут

 137 ккал; БЖУ 7,1/6,7/11,9 (на 100 г)

 510 г (все блюдо)



Вскипятите 300 мл воды, опустите овсянку в воду и готовьте до желаемой консистенции 15-17 минут. Посолите по вкусу.

Шампиньоны нарежьте на 4 части, лук мелко порубите, спаржу нарежьте кусочками, сыр натрите на мелкой терке.



Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Лук обжаривайте на среднем огне 1-2 минуты, помешивая. Добавьте грибы и обжаривайте их на среднем огне 2-3 минуты, помешивая. Добавьте на сковороду спаржу и готовьте все вместе еще 3 минуты. Посолите и поперчите.

Яйцо отваривайте в кипящей воде 4-5 минут — оно должно получиться всмятку.



Подавайте овсянку с яйцом, спаржей и грибами, посыпав тертым сыром.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу