

Проверенные рецепты

Блины

На 24-25 шт среднего размера

- Молоко - 1000 г
- Яйца куриные - 5 шт
- Сахар - 70 г
- Соль - 5 г
- Масло подсолнечное - 65 г
- Мука - 400 г

Процесс приготовления

1. Смешиваем в чашке яйца, молоко, сахар, соль, масло до однородности
2. Добавляем муку и разрыхлитель
3. Пробиваем блендером или смешиваем венчиком до однородности, что бы не было комочков.
4. Даем тесту постоять в тепле минут 5 и можно готовить на сильно разогретой сковороде



Легкий салат

На 3-4 порции

- Помидоры - 460 г
- Огурцы - 200 г
- Капуста Кейл - 75 г
- Авокадо - 100-120 г
- Куриная грудка отварная - 100 г
- Майонез - 40 г
- Соль - 5 г
- Сушеный чеснок - 2-3 г

- Сушеный лук - 2-3 г

Процесс приготовления

1. Нарезаем помидоры на дольки
2. Нарезаем огурцы на полукружки
3. Листья капусты нарезаем произвольно, но что бы они были в салате довольно крупными
4. Куриную грудку нарезаем на кубики
5. Авокадо нарезаем на кубики
6. Смешиваем все продукты и заправку в большой миске и даем постоять минут 5.

From:

<https://wiki.fellk.ru/dokuwiki/> - **Игорь FellK**

Permanent link:

<https://wiki.fellk.ru/dokuwiki/doku.php/recepty/recipes?rev=1719213854>

Last update: **2024/06/24 07:24**

