

Лучшие из лучших!

Готовить блюда с экзотическими продуктами от ТМ MIKADO — сплошное удовольствие! Некоторые читатели так увлеклись, что совсем позабыли о главном условии конкурса — блюда должны быть не только оригинальными, но и полезными для фигуры и здоровья в целом. Встречай 10 победителей, достойно справившихся с этой задачей, и подборку лучших рецептов!

10 наборов



1. Елена, Киев
2. Анна Плетнева, Симферополь
3. Ирина, по e-mail
4. Елена Тарасова, Краматорск
5. Наташа Короленко, Киев
6. Оксана, по e-mail
7. Инга, Киев
8. Екатерина Жмурко, Полтава
9. Ольга Власенко, Павлоград
10. Ирина Полулях, Сумы

ПАСТА С ТУНЦОМ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

ПОТРЕБУЕТСЯ:
 ● 200 г пасты от ТМ MIKADO;
 ● 100 г тунца в собственном соку от ТМ MIKADO;
 ● 1 помидор;
 ● маслины от ТМ MIKADO по вкусу.

БЫСТРО, НЕКАЛОРИЙНО И ПИТАТЕЛЬНО!

Отварить макароны. Добавить рыбу. Нарезать дольками помидор, перемешать с пастой. Украсить блюдо маслинами.

Инга, Киев

БЫСТРЫЙ ДЕСЕРТ!



АНАНАС В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 1 банка (500 мл) консервированных ананасов (кольца) от ТМ MIKADO;
- 450–500 г слоеного бездрожжевого теста;
- 100 г изюма;
- корица (по желанию).

Размороженное тесто раскатать и разрезать на полоски шириной примерно 1 см. Кольца ананаса достать из банки и дать стечь сиропу (лучше выло-

жить на бумажное полотенце). При желании колечки слегка присыпать корицей. Затем каждую полоску теста обмотать вокруг кольца ананаса. В серединку положить изюм (можно заменить любыми фруктами или сухофруктами). Выпекать в духовке при температуре 180 °С 20 минут.

Екатерина Жмурко, Полтава

ЗАЛИВНОЕ «СЮРПРИЗ»

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 4 ломтика ананаса в легком сиропе от ТМ MIKADO;
- 4 красных сладких перца;
- 10 г желатина;
- 300 мл овощного бульона.

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде, дать набухнуть, отжать. Перец запечь в духовке на противне в течение 10–15 минут. Обдать проточной водой, очистить от кожуры.

Удалить семена и перегородки. Мякоть крупно нарезать и смолоть в блендере, добавив 0,5 стакана бульона. Оставшийся бульон нагреть, растворить в нем желатин, добавить перец из блендера, перемешать. Ломтики ананаса вынуть из сиропа, обсушить, выложить в один слой в лоток для заливного. Залить полученным желе с перцем и

дать полностью застыть в холодильнике. Елена, Киев

ОТЛИЧНОЕ ЛЕТНЕЕ БЛЮДО С ОРИГИНАЛЬНЫМ ВКУСОМ!

КРУТЫЕ ПЕРЦЫ

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 4 сладких перца;
- 1 зубчик чеснока;
- 2 ст. ложки бальзамического уксуса;
- 5 ст. ложек оливкового масла от ТМ MIKADO;
- 200 г сыра фета;
- горсть оливок от ТМ MIKADO;
- 50 г рукколы;
- 50 г кедровых орешков.

Перцы вымыть, разрезать пополам и очистить от сердцевин, оставив хвостики. Выложить на гриль, сбрызнуть ложкой масла. Обжарить на гриле до мягкости (4–5 мин.). Приготовить начинку. Чеснок измельчить. Сыр

ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ SLIM-ВЕЧЕРИНКИ!

нарезать кубиками, оливки — кружочками. Орехи обжарить на сухой сковороде (1–2 мин.). Рукколу вымыть и обсушить. Смешать в миске уксус, чеснок и оставшееся оливковое масло. Добавить сыр, оливки и кедровые орешки. Разложить перцы на блюде и нафаршировать готовой смесью. Сверху посыпать рукколой. Ирина, по e-mail

ЛЕГКИЙ СУПЧИК

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 3/4 стакана консервированного зеленого горошка от ТМ MIKADO;
- 1 кочан брокколи;
- 3 молодые картофелины (для лучшего эффекта можно заменить 1 корне сельдерей);
- 1 морковь;
- 2 крупных луковицы;
- 2–3 зубчика чеснока;
- зеленый лук, укроп, петрушка;
- соль, перец по вкусу.

Мелко нарезать лук, чеснок и положить все в

НАШ ОТВЕТ ЗНАМИТОМУ БОННСКОМУ СУПУ!

кипящую подсоленную воду. Через 5 минут отправить туда же порезанную кубиками или кружочками морковь. Еще через несколько минут — картофель (или сельдерей), нарезанный кубиками, затем брокколи и в последнюю очередь — зеленый горошек. После того как все овощи будут готовы, убрать суп с огня, накрыть крышкой и дать настояться минут 15. Оксана, по e-mail