



Ученые Светы

СВЕТЛАНА ЛОБОДА СПОСОБНА УСТРОИТЬ РЕВОЛЮЦИЮ НЕ ТОЛЬКО НА СЦЕНЕ, НО И У ПЛИТЫ. ПОЭТОМУ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ НОВОЙ ТЕХНИКИ ASKO МЫ ПРИГЛАСИЛИ ИМЕННО ЕЕ, ЗАОДНО УЗНАВ, О КАКИХ РЕЦЕПТАХ ОНА ПОЕТ: «ОН НРАВИТСЯ, НРАВИТСЯ МНЕ...»



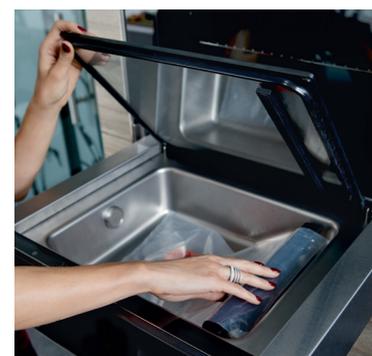
Мультифункциональный духовой шкаф

Духовка имеет уникальный режим су-вид, который раньше применялся только в ресторанной технике. Его суть в том, что сначала ингредиенты упаковываются в специальный пластиковый пакет и затем медленно готовятся при температуре между 40 и 95 °С. Благодаря защитной оболочке, натуральный вкус продуктов и витамины сохраняются намного лучше.



Индукционная панель

Индукционная панель — самый безопасный и быстрый способ готовки. Конфорки объединяются в одну зону, что дает возможность с легкостью регулировать температуру нагрева всей поверхности. Если готовить на гриль-панели, блюдо приобретет аппетитные поджаренные полоски.



Вакууматор

Это специальное приспособление для упаковки, которая на долгое время сохраняет свежесть и вкус продуктов и не позволяет бактериям размножаться. Мясо и рыбу, например, можно вакуумировать для заморозки или хранения в холодильнике — так ты сэкономишь место и избавишь кухню от запахов.



«**Н**а самом деле питаться правильно не так уж и сложно. Главное, приучить себя не есть на бегу. А в остальном достаточно придерживаться трех простых правил. Во-первых, продукты для готовки должны быть качественными и свежими — тогда блюдо получится вкусным. Во-вторых, они должны содержать только полезный жир, которым богаты, например, авокадо или семга. И, конечно, желательно есть как можно больше фруктов и овощей. Вот несколько моих любимых рецептов».



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

- 16 креветок среднего размера •
- 1 авокадо • 6 помидоров черри • 1 пучок салатных листьев или рукколы • несколько веточек зелени • 1 зубчик чеснока •
- 3 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. лимонного сока

Пожарь креветки на панели гриль. Соедини в миске салатные листья, нарезанные авокадо, помидоры и креветки. Полей соусом из чеснока, масла, лимонного сока и измельченной зелени.



СЕМГА СУ-ВИД

- мини-спаржа — 100 г
- чеснок — 1 зубчик •
- семга — 1 стейк • оливковое масло — 1 ч. л. • соль •

Семгу завакумируй и отправь в паровую духовку на 20 минут. После обжарь рыбу на панели гриль, добавив спаржу и разрезанный зубчик чеснока. Перед подачей сбрызни ингредиенты соком лимона.



ТВОРОЖНЫЙ ТРАЙФЛ

- 200 г творога • 75 г сметаны
- 2 ст. л. меда • 2 яйца • 200 г ягод • 100 мл орехового ликера
- 200 г песочного печенья

Творог, сметану, мед и желтки взбей блендером. Добавь сюда взбитый белок и перемешай. Измельченное печенье выложи на дно стакана и залей ликером. Покрой слоем ягодного пюре, а затем — творожной массой.