

# АНТИШАШЛИЧНЫЙ МАРАФОН БУТЕРБРОДЫ



@dunaevskaya\_



# Вкуснейшие гренки с тунцом

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Любой хлеб по вкусу обжа-  
рить на растительном масле  
(у меня оливковое) либо обжа-  
ривать в тостере.  
Далее остудить хлеб и нате-  
реть свежим чесноком

### **Начинка для наших гренок:**

1 отварное яйцо натереть на  
терке  
добавьте к яйцу тунец в соб-  
ственном соку (1 банка 180гр)  
Добавляем мелко рубленную  
зелень (у меня лук, укроп,  
петрушка)

Заправляем нежирной сметаной, можно творожным сыром, но это  
значительно увеличит жирность блюда.

Солим и перчим по вкусу!  
Ещё вкуснее будет, если порубить мелкой солёный (не маринова-  
ный) огурец и натереть сыра!

Приятного аппетита!



# Брускетты с томатами и сыром

## ингредиенты

- 1) Томаты 3 шт
- 2) Сыр твердый 60 грамм
- 3) Хлеб ц/з
- 4) Зелень по вкусу
- 5) Сушеный чеснок, соль, перец



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

*Мелко нарезать томаты, добавить соль, перец по вкусу.*

*Подсушиваем на сухой сковороде хлеб.*

*Выложить на хлеб томаты и сверху посыпать натертый сыр.*

*Отправить в разогретую духовку при 180 градусах на 3-5 минут.*

*Сверху на готовые брускетты выложить зелень.*

# Брускетта с красной рыбой и авокадо

## ингредиенты

- 1) Хлеб ц/з (30 гр.);
- 2) Красная рыба (50 гр.);
- 3) Авокадо (1/2 шт.);
- 4) Соль, перец по вкусу;



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

*Хлеб поджариваем. Делаем соус из авокадо.*

*Пюрируем авокадо, добавляем соль и перец.*

*Делаем бутерброд, смазав соусом из авокадо и сверху выложив красную рыбку.*

@dunaevskaya\_



# Слабосоленая рыбка

## ингредиенты

1) Форель охлажденная  
(я покупаю предхвостовую часть для засолки, либо вообще целую рыбку и разделяю ее на засолку, суп и стейки)

2) Соль

3) Сахар

4) Растительное масло

Пропорции на 1 кг форели:

\* 1 кг свежей форели

\* 2-3 столовых ложки соли, по вкусу.

\* 1 столовая ложка сахара

\* 150 мл подсолнечного масла  
(его вообще можно убрать из рецепта)



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

*Рыбу очищаем от хребта и костей*

*Подморозьте немного рыбу, столбы проще было нарезать. Нарезаем филе слайсами около 2мм*

*В пластиковый контейнер укладываем рыбу слоями, каждый посыпаем немного солью и сахаром. Выкладываем таким образом всю рыбу.*

*Заливаем рыбу растительным маслом (либо не заливаем на ваше усмотрение), накрываем крышкой и отправляем в холодильник на ночь.*

*Утром вас будет не остановить, она получается бесподобная!!*

# МРАМОРНЫЙ РУЛЕТ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1) Куриная грудка и филе курицы (с окорочков или бедер)
- 2) Желатин
- 3) Свежий чеснок
- 4) Паприка
- 5) 1 небольшая морковь (можно убрать из рецепта)
- 6) Приправа для курицы
- 7) Соль по вкусу



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1) 300 граммов куриной грудки и 400 граммов куриного филе нарезаем небольшими кусочками (размером примерно 1х1 сантиметр).
- 2) Перекладываем в объемную посуду, чтобы было удобно перемешивать.
- 3) Добавляем столовую ложку сладкой молотой паприки и чайную ложку любимой приправы для курицы. Сразу кладем 25 граммов желатина и 1 чайную ложку (без горки, то есть под нож) соли.
- 4) Пару крупных зубчиков чеснока чистим и пропускаем через пресс (можно измельчить на мелкой терке).
- 5) Трём на мелкой тёрке морковь, отжимаем сок и добавляем к мясу.
- 6) Тщательно перемешиваем, чтобы приправы как следует покрыли каждый кусочек куриного филе.
- 7) Берем пакет (рукав) для запекания и перекладываем в него заготовку из курицы. Придаем форму рулета.
- 8) С помощью специальных зажимов, которые идут в комплекте с рукавом для запекания, или плотной нити фиксируем концы пакета.
- 9) Дополнительно оборачиваем заготовку отрезом пищевой фольги (в 5-6 оборотов), чтобы плотнее зафиксировать форму куриного рулета. Перекладываем на противень или в форму. Готовим в прогретой духовке при 180 градусах около 40-45 минут.
- 10) Готовый мраморный рулет полностью охлаждаем, после чего даем дополнительно застыть в холодильнике в течение нескольких часов.
- 11) Удаляем фольгу и рукав для запекания. В готовом виде Мраморный куриный рулет с желатином весит около 750 граммов.

Остается нарезать его порционными ломтиками и можно наслаждаться.



# Ленивая грудка от Дунаевской

## ингредиенты

- 1) Грудка куриная без кожи 2 шт
- 2) Соль по вкусу
- 3) Чёрный молотый перец,
- 4) Чеснок по вкусу
- 5) Пищевая плёнка или пакет

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать раздавленный чеснок с солью и перцем, тщательно обмазать грудку этой смесью. Завернуто в плену или пакет. Мариновать грудку в холодильнике СУТКИ!!!

Запечь в духовке без масла, БЕЗ ПЛЕКИ, на пергаментной бумаге при 180С минут 30! Время приготовления зависит от мощности вашей духовки.



# Рулет из ленивой грудки По-Дунаевски с грибами

## ингредиенты

- 1) Грудка куриная без кожи 2 шт
- 2) Соль по вкусу
- 3) Чёрный молотый перец,
- 4) Чеснок по вкусу
- 5) Пищевая плёнка или пакет

## для начинки

- 1) Грибы шампиньоны 400 гр
- 2) Лук репчатый
- 3) Соль/перец по вкусу.
- 4) Оливковое масло для обжарки



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать раздавленный чеснок с солью и перцем, тщательно обмазать грудку этой смесью. Завёрнуто в пленку или пакет. Мариновать грудку в холодильнике СУТКИ!!!

Запечь в духовке без масла, БЕЗ ПЛЕНКИ, на пергаментной бумаге при 180С минут 30! Время приготовления зависит от мощности вашей духовки.

После того, как грудка промариновалась, она готова трансформироваться в рулет.

Начинка:

Обжарить лук на раскалённом масле, добавить мелко нарезанные грибы, обжарить до выпаривания жидкости. Начинка готова.

Приступаем с приготовлению рулета:

Куриное филе уже замариновано. Нарезьте вдоль пластинами толщиной около 1 см. Положите филе на разделочную доску, накройте пищевой пленкой и слегка отбейте с обеих сторон.

Расстелите на столе два слоя фольги. Выложите внахлест куриное филе. Следите, чтобы не было пустых промежутков между пластинами филе. Посолите по вкусу, посыпьте черным молотым перцем.

Равномерно распределите начинку грибную. С помощью фольги сформируйте плотный рулет.

Заверните рулет в 2-3 слоя фольги, чтобы в процессе запекания из рулета не вытекал сок. Запекайте куриный рулет в фольге в разогретой до 200 градусов духовке около 40-45 минут. Приятного аппетита!



# Куриные рулетики с брынзой и морковью

## ингредиенты

- 1) Куриная грудка (30/ гр-);
- 2) Брынза (10/ гр-);
- 3) Морковь (1 шт.);
- 4) Йогурт натуральный 1% (4/ гр-);



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную грудку разрезать и сделать отбивную. Отбив мясо.

Готовую отбивную смазать натуральным йогуртом и приправами-

Затем выложить на нее кусочки брынзы и натертую морковь.

Свернуть отбивную в рулет.

Рулет завернуть в фольгу и отправить в духову при 180 градусах на 40 минут.

# Буженина По-Дунаевски из нежирной свинины

## ингредиенты

- 1) Свиной окорок 1.5 кг
- 2) Соль (около 2-х ст.л),
- 3) Перец молотый черный по вкусу
- 4) Чеснок 1 головка
- 5) Лавровый лист
- 6) 1.5 литра газированной минеральной воды



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1) Промыть мясо, вытереть бумажным полотенцем и сложить в миску.
- 2) Смешиваем раздавленный чеснок с солью, перцем молотым и тщательно перемешиваем.
- 3) Смесь из чеснока, соли и перца натираем мясо.
- 4) Оборачиваем мясо в плёнку и убираем в холодное место на 2 часа.
- 5) По истечении 2-х часов, перекладываем мясо в кастрюлю без пленки, добавляем лавровый лист, минеральную воду, тщательно перемешиваем, чтобы рассол распределился по всей форме и мясо тщательно промариновалось.
- 6) На мясо кладём гнёт (я обычно гантельной прижимаю, хоть какое-то применение для них, в моем доме) закрываем плотно крышкой и убираем на сутки в холодильник.
- 7) достаем мясо из маринада и протираем бумажным полотенцем
- 7) Заворачиваем мясо в фольгу, кладем в форму для запекания, добавляем в форму 400 мл холодной воды и отправляем в духовку при 200с на 1,5-2 часа (зависит от размера мяса) за 20 минут до готовности разрежьте фольгу, приоткройте как следует и дайте мясу подрумяниться.
- 8) Даём мясу остыть в духовке, нарезаем произвольно и подаем к столу.



# Буженина из индейки

## ингредиенты

- 1) Бедро индейки без кожи и косточки - 850 гр.
- 2) Соль, перец ч. молотый по вкусу
- 3) Чеснок по вкусу
- 4) Лавровый лист
- 5) Копченая паприка по желанию



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1) Промыть бедро индейки, вытереть бумажным полотенцем и сложить в миску
- 2) Солим и тщательно обтираем мясо
- 3) Добавляем перец и тщательно им натираем мясо
- 4) Добавляем разбавленный чеснок и обмазываем им мясо.
- 5) Добавляем лавровый лист, заливаем минеральную газированную воду, тщательно перемешиваем, чтобы рассол распределился по всей форме и мясо тщательно промариновалось
- 6) Закрываем плотно крышкой и убираем на сутки в холодильник
- 7) Достаем мясо из маринада и протираем бумажным полотенцем
- 8) Смазываем разделённым чесноком со всех сторон, посыпаем копченой паприкой и черным молотым перцем, обмазываем тщательно мясо со всех сторон.
- 9) Заворачиваем мясо в фольгу, кладем в форму для запекания, добавляем в форму 300 мл холодной воды и отправляем в духовку при 200°C на 1 час 20 минут (зависит от размера мяса) за 20 минут до готовности разрежьте фольгу, приоткройте как следует и дайте мясу подрумяниться.
- 10) Даём достаем мясо из духовки, нарезаем произвольно и подаем к столу!