

Здоровый стол на праздники!

«Даже десерты на праздничном столе могут быть вкусными и полезными.»

Для каждого ребёнка праздник – это своего рода сказка, в которую могут перенести малыша родители. Ведь для детей мир устроен по-другому, в нём много чудес, развлечений и приятных моментов.

Поэтому к любому детскому празднику нужно готовиться заранее, чтобы преподнести настоящий сюрприз своему чаду. А трепетные и хлопотные приготовления занимают не один день. Подготовка меню, составление списка продуктов, беготня по магазинам. Что приготовить? Чем удивить? Как ничего не забыть? Эти вопросы со скоростью мысли проносятся в голове любой женщины. И, тем не менее, мы с нетерпением ждем приближающегося торжества, с любовью и большим энтузиазмом начинаем колдовать на кухне.

Но самой главной проблемой праздничного стола является то, что среди праздничных блюд редко встретишь что-то полезное. Салаты с майонезом, жареный картофель, мясные блюда – как и всё вкусное, это достаточно вредно. Однако вполне можно найти более здоровые альтернативы. Не придётся отказываться даже от оливье, без которого сложно представить российский новогодний стол. Мы собрали для вас несколько полезных рецептов праздничных закусок и десертов.



«Оливье»

Вам понадобится:

250-300 г куриного филе;

2-3 яйца;

200 г картофеля;

150 г свежих огурцов — по желанию;

150 г моркови (1 средняя);

100 г консервированного горошка;

200 г пп-майонеза.

Пошаговый способ: Грудку режем на небольшие кусочки — отвариваем со специями (можно обжарить на сковороде или гриле, запечь в духовке). Остужаем. Картофель и морковь заворачиваем в фольгу, запекаем в духовке 30-50 минут (в зависимости от размера корнеплодов). Или же готовим любым иным способом — на пару, отвариваем в кастрюле. Остужаем, чистим. Яйца отвариваем 7-10 минут. Режем мелкими кубиками соленые и свежие огурцы, морковь, картофель, яйца и грудку. Выкладываем все в салатник. С горошка сцеживаем лишнюю жидкость, добавляем к остальным ингредиентам.

Добавляем диетический майонез. Хорошенько перемешиваем. ПП оливье с курицей, приготовленный по классическому рецепту, готов. Украшаем свежей зеленью.



«Гномики из клубники и творожного крема»

Клубника со сливками — классическое сочетание. Предлагаем приготовить этот десерт, заменив жирные сливки на легкий творожный крем. Придумайте для этого десерта оригинальное оформление. Например, в виде гномиков. Вам понадобятся крупные ягоды клубники, густой творожный крем и немного фантазии.

Вам понадобится:

клубника — 8–10 шт.

творог мягкий — 200 г

йогурт натуральный — 50 г

сахар или сахарозаменитель — по вкусу

кунжут черный — 1 щепотка

Способ приготовления:

Творог смешайте с йогуртом, взбейте погружным блендером до получения кремообразной консистенции.

Клубнику разрежьте на 2 части. Обратите внимание, что нижняя половина должна быть чуть больше верхней.

Крем переложите в кондитерский мешок. Выдавите немного крема на клубнику. Сверху расположите «шапочку».

Из семян черного кунжута сделайте глазки. Украсить десерт вы можете по своему усмотрению. Не стесняйтесь проявлять фантазию!

Видеоролик

для

помощи:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa0aGtNu9dI>



«Елочка»

Вам понадобится:

350 г куриной грудки;

50 г грецких орехов;

2 столовые ложки творожного сыра;

8-12 крекеров;

1 столовая ложка бульона (при необходимости);

Пучок укропа;

Соль, перец по вкусу;

Зерна граната для украшения.

Способ приготовления:

Грудку отвариваем до готовности. Предварительно воду посолите, добавьте лавровый лист, душистый и чёрный перцы горошком.

Затем охлаждаем курицу в бульоне. Вынимаем и нарезаем на кусочки.

В чашу блендера выкладываем орехи. Измельчаем в крошку.

Добавляем кусочки грудки, творожный сыр. Измельчаем массу в паштет. При необходимости, если масса тяжело измельчается, влейте 1-2 столовые ложки бульона. Так блендер быстрее все перемелет.

Мелко рубим ножом укроп. Формируем из паштета конусы-елочки. Обваливаем в укропе и ставим на крекер.

Видеоролик для помощи: <https://www.youtube.com/watch?v=NI3odJC1ppk>



«Мандарины из курицы»

Вам понадобится:

морковь – 5 шт.;

яйца – 3 шт.;

сыр – 200 г;

куриная грудка – 500 г;

чеснок – 2 зубчика;

сметана 10% – 80 мл;

соль, перец – по вкусу;

Морковь, яйца и мясо следует отварить. Затем натереть на мелкой тёрке морковь, яйца, сыр и чеснок. Соединить все ингредиенты, кроме моркови, и тщательно перемешать.

Для каждой «мандаринки» понадобится 1 ч. л. получившейся смеси и 1 ч. л. с горкой моркови. Сначала аккуратно выложить морковь на пищевую плёнку тонким слоем. Сверху положить начинку. Затем соединить концы плёнки и сделать шарик.

Готовую «мандаринку» можно украсить гвоздикой. Такая необычная подача наверняка удивит ваших гостей.

Видеоролик для помощи: <https://www.youtube.com/watch?v=5S-Q39UiFys>



Вопреки убеждениям, блюда, приготовленные по канонам правильного питания, получаются вкусными и красивыми. Полезные новогодние рецепты из нашей подборки помогут вам быстро накрыть праздничный стол и встретить наступающий год Тигра без лишних хлопот.