БЕСПЛАТНЫЙ ФРАГМЕНТ

Кухня Татьяны

3 рецепта из книги

Шоколадный фондан, сливочная курица
и хрустящие баклажаны с томатами.

Открыть рецепты



Что приготовим?

Нажми на название блюда. Внутри фото, граммовки, шаги и КБЖУ.

Десерт к особому случаю

Шоколадный фондан с жидкой серединкой

30 мин работы · начинку заморозь заранее

Ужин на одной сковороде

Курица с вялеными томатами и сливками

35 мин всего · 15 мин активной работы

Овощная закуска

Хрустящие баклажаны с томатами

35 мин всего · 20 мин активной работы

Посмотреть полную книгу · 480 ₽

Шоколадный фондан с текучей начинкой из ганаша

ПОРЦИИ	АКТИВНО	ВСЕГО
4 порции · 4 формочки	**30 мин**	**50–60 мин + 1–2 ч заморозки начинки**



ПРОДУКТЫ

- 145 г тёмного шоколада · 45 г в начинку и 100 г в тесто
- 50 мл сливок 30–33%
- 80 г сливочного масла в тесто и 5 г для форм
- 2 яйца
- 50 г сахара
- 35 г пшеничной муки
- 10 г какао для форм
- 1 г соли

ПОСУДА

4 жаропрочные формочки 130–150 мл, термометр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01 Горячими сливками залей 45 г шоколада, размешай до гладкости. Охлади, раздели на 4 порции и заморозь на 1–2 часа.

02 Растопи 100 г шоколада с 80 г масла и остуди до тёплого. Смешай яйца, сахар и соль, введи шоколад и муку.

03 Смажь формочки маслом и посыпь какао. В каждую налей часть теста, положи замороженную порцию ганаша и закрой остальным тестом.

04 Пеки при 190 °C примерно 12–16 минут, пока тесто вокруг начинки не схватится и не достигнет 71 °C. Мерь температуру рядом с ганашом, не в нём. Дай постоять 2 минуты, аккуратно выложи и разрежь.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ	около 525 ккал	Б 7 г	Ж 38 г	У 36 г

Курица с вялеными томатами и сливками

ПОРЦИИ	АКТИВНО	ВСЕГО
3 порции	15 мин	35 мин



ПРОДУКТЫ

- 500 г куриного филе
- 65 г вяленых томатов в масле без заливки
- 2 зубчика чеснока
- 120 мл несолёного бульона
- 180 мл сливок 20%
- 35 г твёрдого сыра
- 12 мл масла
- 8 г базилика
- соль и перец

ПОСУДА

Сковорода 24–26 см и термометр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01 Разрежь толстые филе вдоль на пласты примерно 1,5–2 см. Обсуши, слегка посоли, быстро подрумянь в масле с двух сторон и переложи на отдельную чистую тарелку.

02 Убавь нагрев, добавь в сковороду чеснок и нарезанные томаты. Через 30 секунд влей бульон, соскреби румяные частицы со дна. Влей сливки и доведи до слабого кипения.

03 Верни филе вместе с соком. Готовь при тихом кипении, пока центр самого толстого куска не достигнет 74 °C. Сними с огня, вмешай мелко натёртый сыр и базилик.

СОВЕТ

Солёность томатов и сыра разная. Досаливай соус после того, как сыр растворится.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ	около 450 ккал	Б 45 г	Ж 26 г	У 7 г

Хрустящие баклажаны с томатами

ПОРЦИИ	АКТИВНО	ВСЕГО
3 порции	20 мин	35 мин



ПРОДУКТЫ

- 500 г баклажана
- 30 г кукурузного крахмала
- 25 мл масла
- 220 г томатов
- 140 г густого йогурта
- 1 зубчик чеснока
- 10 мл лимонного сока
- 10 г зелени
- соль

ПОСУДА

Противень и пергамент

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01 Разогрей духовку до 220 °C. Нарежь баклажан кубиками 2–3 см, обсуши. Перемешай с маслом, затем тонко присыпь крахмалом.

02 Разложи в один слой по пергаменту. Запекай 22–28 минут, один раз переверни, посоли после запекания.

03 Смешай йогурт, лимонный сок и чеснок. Нарежь томаты, слей лишний сок. Соедини всё перед подачей, добавь зелень.

СОВЕТ

Сохрани немного соуса отдельно для макания. В салате горячие кубики постепенно размягчаются.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ	около 200 ккал	Б 7 г	Ж 9 г	У 18 г

КУХНЯ ТАТЬЯНЫ · ПОЛНАЯ КНИГА

Уже знаешь, что приготовить завтра?

В полной книге 100 домашних рецептов.

На каждой странице фото, граммовки, шаги, активное и общее время, порции и КБЖУ.

Начни с подборки «5 ужинов на будни».

В ней пять блюд по 15 минут активной работы.

Посмотреть книгу · 480 ₽

