В связи с этим, к Вашему вниманию представляем ***5 рецептов полезного обеда для школьников*** с использованием продукции региональных брендов «Перепелиные яйца Сингапая» и «Сингапайский козий сыр»:

1. **ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\SurutkinaER\Desktop\00022421.jpg | **ИНГРЕДИЕНТЫ:**- 16 перепелиных яиц;- укроп;- соль;- масло растительное – 1 ст. л.;- чеснок – 1 зубчик;- 8 помидоров черри.**Шаг 1** Подготовить ингредиенты яичницы-глазуньи. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Перепелиные яйца аккуратно разбить и перелить в миску.**Шаг 2** Разогреть в большой сковороде растительное масло. Помешивая, обжарить на нем чеснок и половину укропа, 2 мин. Добавить помидоры черри и готовить еще 2 мин.**Шаг 3** Осторожно влить в сковороду перепелиные яйца. Готовить на среднем огне в течение 3 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Яичницу-глазунью перед подачей посыпать оставшимся укропом. |

1. **МИНИ-ЗРАЗЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\SurutkinaER\Desktop\934373_wmark.jpg | **ИНГРЕДИЕНТЫ:**- мясной фарш (смешанный) – 600 гр.;- 1 средняя луковица;- белый хлеб (мякиш) – 50 гр.;- 1 куриное яйцо;- 15-20 перепелиных яиц для начинки;- соль и перец по вкусу.**Шаг 1** Фарш прокручиваем через мясорубку дважды (так зразы будут нежнее), затем лук и хлеб. **Шаг 2** Вводим в фарш куриное яйцо, добавляем соль и перец по вкусу и хорошенько все перемешиваем**.****Шаг 3** Перепелиные яйца отвариваем и очищаем. После этого обязательно промываем водой, чтобы удалить остатки скорлупы.**Шаг 4** Приступаем к лепке зраз. Делаем 2 лепешечки из фарша, кладем между ними перепелиное яйцо. Соединяем половинки, придавая округлую форму.**Шаг 5** Выкладываем зразы на противень, смазанный маслом и выпекаем около 20 минут в духовке, предварительно разогретой до 200 градусов.Приятного аппетита! |

1. **СЭНДВИЧ С ПЕРСИКАМИ, КОЗЬЕМ СЫРОМ И МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\SurutkinaER\Desktop\b2abfa38.jpg | **ИНГРЕДИЕНТЫ:**- 2 ломтика белого хлеба;- 2 ст. л. мягкого свежего козьего сыра;- половинка небольшого персика;- 1 ст. л. малинового джема;- 1 ст. л. размягченного сливочного масла.**Шаг 1** Подготавливаем ингредиенты. Один из ломтиков хлеба намазываем козьим сыром. Укладываем сверху ломтики персика. Второй ломтик хлеба намазываем джемом.**Шаг 2** Соединяем половинки сэндвича. Смазываем верх бутерброда половиной сливочного масла.**Шаг 3** Кладем сэндвич на холодную сковороду маслом вниз. Верх смазываем второй половиной сливочного масла.**Шаг 4** Включаем огонь. Готовим сэндвич на среднем огне примерно по 2 минуты на каждой стороне. Перевернув сэндвич, плотно прижимаем его сверху к сковороде лопаткой. Приятного аппетита! |

1. **БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ И КОЗЬИМ СЫРОМ**

|  |  |
| --- | --- |
| Белковый омлет с креветками и козьим сыром | **ИНГРЕДИЕНТЫ:**- креветки – 100 гр.;- масло сливочное 2 ст. л.;- соль – по вкусу;- укроп – 2 веточки;- молоко – 4 ст. л.;- сыр козий – 50 гр.;- яйцо (белок) – 4 шт.**Шаг 1** Креветки разморозить, очистить. Взбить яичные белки с солью в крепкую пену. Постепенно, не переставая взбивать, добавить к белкам молоко.**Шаг 2** Укроп измельчить и ввести в белки. Аккуратно перемешать.**Шаг 3** Разогреть на сковороде сливочное масло. Вылить белковую массу на сковородку и готовить омлет под крышкой на среднем огне 3 минуты. **Шаг 4** Перевернуть. Посыпать омлет козьим сыром, на половину омлета выложить креветки и свернуть омлет пополам.**Шаг 5** Прогреть под крышкой 2 минуты. Подавать омлет со свежей зеленью, сезонными овощами и тостами. |

1. **САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ И ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| https://batonov.net/wp-content/uploads/2016/04/salat-cezar-s-kuricey-i-perepelinimi-yaycami-400x350.jpg | **ИНГРЕДИЕНТЫ:**- листья салата – 100 гр.;- яйца перепелиные – 10 шт.;- филе куриное – 300 гр.;- соль, перец, приправы для курицы – по вкусу;- масло растительное – 10-20 гр.;- помидоры черри – 10-12 шт.;- хлеб для сухарей – 150-200 гр.;- сыр Пармезан – 50-70 гр.**ДЛЯ СОУСА:**- масло оливковое или подсолнечное – 100 гр;- яйцо – 1 шт;- горчица дижонская (или любая не острая горчица) – 1 чайная ложка с горкой;- сахар – 1/2 чайной ложки;- соль – 1/4 чайной ложки;- соевый соус  или бальзамик – 1 чайная ложка;- чеснок – 1 зубок.Или возьмите любой готовый соус «Цезарь» промышленного производства – 150 гр;**Шаг 1** Отварить перепелиные яйца вкрутую, охладить, очистить от скорлупы, перерезать на половинки.**Шаг 2** Натереть сыр Пармезан на мелкой терке.**Шаг 3** Куриное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать приправами для курицы и обжарить на сковороде на растительном масле до хрустящей корочки.**Шаг 4** Предварительно из тостового или пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, насушить в духовке хрустящие сухарики, посыпать их солью и специями для курицы.**Шаг 5** Приготовить соус на салат Цезарь – в стеклянной пол литровой банке взбить погружным блендером 1 яйцо, оливковое или подсолнечное масло, горчицу, соль, сахар, соевый соус или бальзамик и дольку чеснока, предварительно пропущенную через пресс. Соус готовится в течение 10-20 секунд.**Шаг 6**Сборка салата прямо на порционных тарелках.  Из указанного количества продуктов получится 2-3 порции салата. На широкие плоские тарелки разложить заранее промытые, просушенные и порванные листья салата, полить немного соусом, далее разложить поджаренные кусочки курицы, половинки перепелиных яиц и помидоров Черри, полить оставшимся соусом, посыпать сухариками и тертым сыром Пармезан. |