

На областной конкурс «Школа-территория здоровья» в рамках
проекта «Разговор о правильном питании»

Конкурс детских работ. Тема :«Пишем кулинарную книгу»- раздел
«Эти удивительные салаты»

"Великолепие"

Михалина Анна, г. Жигулевск Самарская область

23.03.2016

Свежий огурец-2-3 шт.

Ветчина-250-300 г

Зеленый лук- небольшой пучок

Сладкая консервированная кукуруза- 1 банка

Морковь по-корейски- 300 г

Чипсы с беконом- 1 пачка

Сметана-100г



Свежий огурец, ветчину порезать соломкой, зеленый лук мелко порубить. На сервировочную тарелку все ингредиенты выложить порциями, в середину тарелки положить сметану. При употреблении продукты можно смешать и заправить сметаной.

Приятного аппетита!

"Алёнка"

Прянишникова Алёна, г.Жигулевск Самарская область

23.03.2016

Морковь-3-4 шт.

Столовый уксус-2 ст. л.

растит.масло-1 ст.л.

куриная грудка- 1 шт.

соевый соус- 3 ст.л.

кориандр молотый - 1 ч.л.

соль ,сахар- по вкусу



Куриную грудку отвариваем и обжариваем в растительном масле с добавлением соевого соуса. Остужаем, нарезаем кубиками. Морковь натираем на крупной терке. Выкладываем в салатник курицу, соединяем с морковью, добавляем уксус, молотый кориандр, соль, сахар- по вкусу и всё перемешиваем. Приятного аппетита и весеннего настроения!