

ЗАКУСКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 100 г риса • 4 крупных стручка сладкого перца • 4 веточки петрушки • 2 луковицы • 2 ст. л. оливкового масла • 600 г рубленого мяса • 1 яйцо • 70 г маслин • 200 г моцареллы • 500 г помидоров • соль • молотый перец чили

Приготовление:

- 1 Рис отварить до полуготовности. Стручки перца разрезать на половинки, удалить семена.
- 2 Петрушку мелко нарезать. Лук порубить и слегка подрумянить на оливковом масле.
- 3 Рис, мясо, маслины, лук, петрушку и яйцо перемешать. По-

солить и поперчить. Готовым фаршем наполнить стручки перца. Сверху покрошить моцареллу. Запекать 30 мин при 180°.

- 4 Для соуса помидоры очистить и измельчить в блендере. Получившееся пюре посолить, поперчить и варить 10 мин. Перед подачей полить перец соусом.

САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

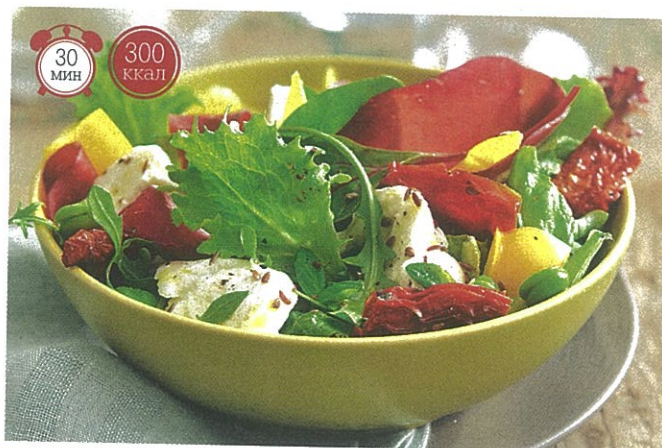
НА 4 ПОРЦИИ: • 4 ст. л. сока лимона • 5 ст. л. оливкового масла • 150 г вяленых помидоров • 4 стручка сладкого перца • 150 г вяленой говядины • 250 г моцареллы • 2 веточки базилика • 70 г рукколы • соль • молотый черный перец

Приготовление:

- 1 Для соуса сок лимона и оливковое масло слегка взбить. Посолить и поперчить по вкусу.
- 2 Базилик и рукколу вымыть, обсушить. Стручки сладкого перца разрезать пополам и удалить плодоножки с семенами.

Мякоть нарезать соломкой и соединить с зеленью. Заправить приготовленным ранее соусом.

- 3 Вяленую говядину нарезать тонкими слайсами. Моцареллу покрошить. Смешать с зеленью и перцем. Добавить вяленые помидоры. Еще раз перемешать.



NERGI®: НОВАЯ СУПЕРЪЯГОДА

Эта маленькая фруктовая ягода была выведена путем природной селекции из диких плодов. Ягоды выращиваются в наиболее подходящих климатических зонах: во Франции, в некоторых странах на юге Европы. А с недавнего времени Nergi® выращивают и в Украине, в Одесской области. Тонкая съедобная шкурочка, нежная мякоть и приятный кисло-сладкий вкус Nergi® покорят самых взыскательных гурманов. А высокое содержание витаминов (особенно витамина С), минералов и пищевых волокон, а также низкая калорийность делают ее идеальным компонентом здорового питания. Nergi® можно как лакомиться самостоятельно, так и использовать для приготовления различных оригинальных блюд. Ягоды Nergi® можно найти в крупных супермаркетах в пластиковых лотках по 125 г с конца августа до середины ноября в отделе ягод/фруктов или снеков в зависимости от специфики магазина.

ТОНУС-САЛАТ С NERGI® И КУРИЦЕЙ

НА 1 ПОРЦИЮ: • 5 Nergi®

- 1 ст. л. лесных орехов
- 6 виноградин • шпинат
- красная капуста • 100 г курицы гриль • по 1 ст. л. уксуса, оливкового масла, воды
- петрушка • пармезан

Приготовление:

- 1 Нарезать петрушку, добавить уксус, воду, масло, тертую капусту и нарезанную курицу.
- 2 Добавить половинки Nergi® и винограда. Посыпать орехами, шпинатом и пармезаном.



Подробнее о Nergi® на:
<http://nergi.info>
www.facebook.com/nergi.babykiwi
[nergi_babykiwi](https://www.instagram.com/nergi_babykiwi)
[youtube.com/nergibabykiwi](https://www.youtube.com/nergibabykiwi)

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БУЛОЧКИ С NERGI®

НА 2 ПОРЦИИ: • 1 лоток Nergi® • 2 булочки • 1 кабачок • 1 морковь • маринованные овощи • мягкий сыр • оливковое масло • кедровые орешки • шнитт-лук

Приготовление:

- 1 Кабачок и морковь тонко нарезать. Полить оливковым маслом, посолить и поперчить.
- 2 Овощи мелко нарезать. Nergi® разрезать пополам.

- 3 Булочки намазать мягким сыром, выложить полоски кабачка и моркови, добавить овощи и Nergi®. Негусто посыпать кедровыми орешками и измельченным шнитт-луком.

