

УЖИН ФОРМАТА «ВСЕ В ОДНОМ»

Как сделать отличный ужин формата «все в одном», используя простую чугунную кастрюлю?



Чугунный долгожитель на твоей кухне.

Все это суперкомбайны, сковородки из японской керамики и вакуумные измельчители созданы только для того, чтобы сначала вынуть из твоего кошелька побольше денег, а потом собирать пыль на кухонной полке. Другое дело — хорошая крепкая чугунная кастрюля, которой может быть хоть сто лет (и она прекрасно прослужит еще столько же). Возьми свежие овощи-мясо-рыбу, покидай в кастрюлю, поставь на огонь и жди, пока они не превратятся в прекрасный обед или ужин. Не только просто, но и очень вкусно. Долго томясь на медленном огне в котле с толстыми стенками, продукты отдадут готовому блюду максимум вкуса и аромата. Впрочем, и быстро отваренные в чугунной кастрюле овощи и мясо сохраняют большую часть полезных свойств и дадут сто очков форы тем же продуктам, но зажаренным в масле. Вот тебе несколько рецептов для вдохновения (каждый рассчитан на 4 порции).

Рецепты:

- РАГУ С КУРИЦЕЙ, КОЛБАСОЙ, ГОРОШКОМ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ
- РИЗОТТО С ЖАРеныМИ ОВОЩАМИ
- СУП С ГОВЯДИНОЙ ПО-ЯПОНСКИ
- КРЕВЕТКИ В КАРИБСКОМ ДУХЕ
- БЕЛОЕ ЧИЛИ