Описание конкурсной работы номинации «Конкурс семейных фотографий «Вместе на кухне веселее!»

Название работы: **«ПОЛЕЗНЫЙ ВОСКРЕСНЫЙ ОБЕД»**

Исполнители: Прохоровы Саша, Степан и мама.

 В нашей семье стараются придерживаться правильного полезного питания, в котором сбалансированы белки, жиры и углеводы, что особенно необходимо детскому растущему организму. Наши мальчишки очень активные, подвижные, они любят играть с папой, а с мамой можно весело провести время на кухне в воскресный день.

 Наше блюдо: паровые котлеты из индейки с говядиной и тушеными овощами с куркумой. Для приготовления нам необходимы следующие продукты:

1. Индейка (филе бедра) – 400 гр
2. Говядина (филе) – 400гр
3. Лук – 2шт
4. Молоко – 100мл
5. Булочка – 1шт
6. Морковь – 1 шт
7. Кабачок (молодой) – 2 шт
8. Фасоль стручковая – 150 гр
9. Горошек зеленый (свежемороженный) – 50гр
10. Кукуруза (свежемороженная)- 50 гр
11. Листья салата для украшения
12. Томатная паста – 0.5 чайной ложки
13. Соль
14. Перец черный молотый
15. Куркума
16. Растительное масло

Мясо индейки и говядину вместе с луком (1шт) перемолоть в мясорубке, добавить размягченную в молоке булочку и яйцо, посолить и поперчить по вкусу, сформировать котлеты одинаковой формы, выложить в противень и залить на одну треть подсоленной теплой водой, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Вторую луковицу мелко порубить, на сковороду влить растительное масло и на мелком огне пассировать лук до золотистого цвета. Морковь порезать крупными кубиками, выложить в сковороду, добавить 100 грамм воды, накрыть крышкой и тушить 10 минут, затем добавить томатную пасту, хорошо размешать и тушить еще 5 минут. Дальше добавить фасоль, горошек и кукурузу. Еще потушить 5 минут. Последним добавляем кабачок. Солим, перчим по вкусу и добавляем куркуму. Хорошо перемешиваем, тушим до готовности. Подаем на тарелке, украшенной листьями салата.

Приятного аппетита!