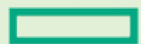




РЕЦЕПТИ С НУЛЕВ ОТПАДЪК



Hewlett Packard
Enterprise

foodObox



MILLENNIUM SOFIA
GRAND HOTEL

СЪДЪРЖАНИЕ

- 02 Съдържание
- 04 Лек сладкиш със стар хляб
- 05 Крекери от семена
- 06 Чипс от обелки
- 07 Веган целувки от нахутена вода
- 08 Захаросани корички от цитрусови обелки





Специалитет на шефа

Любимата рецепта с нулев отпадък на шеф Христо Димитров



ЛЕК СЛАДКИШ С ХЛЯБ, СТАФИДИ И ШОКОЛАД

Вдъхнете нов живот на стария хляб и го превърнете в сладко изкушение

Необходими продукти

1 кг стар бял хляб

300 гр тъмен шоколад

200 гр стафиди, предварително накиснати в коняк

8 яйца

500 мл сметана

500 мл прясно мляко

250 гр захар

Начин на приготвяне:

- 1 Яйцата разбъркваме заедно със захарта до разтварянето ѝ и получаване на консистенция, подобна на крем.
- 2 Хлябът накъсваме на дребни парчета и го добавяме към яйцата, заедно със сметаната и прясното мляко. Разбъркваме добре.
- 3 Накрая прибавяме шоколада, натрошен на дребни парчета, както и отцедените стафиди. Разбъркваме внимателно и се печем около 40' в загрята на 160°C фурна.



КРЕКЕРИ ОТ СЕМЕНА

Вкусни и засищащи, тези крекери са перфектни за бързо и здравословно похапване



Необходими продукти

50 мл вода
200 г слънчогледови
семки
100 г сусам
60 г тиквени семки
60 г ленено семе
15 г маково семе
5 г сол

Начин на приготвяне:

- 1 Загряваме фурната до 160°. Смесваме всички семена, люспи и сол в купа и изсипваме водата. Чакаме 30', докато сместа се сгъсти.
- 2 Изсипваме сместа върху тава (или няколко), покрити с хартия за печене. Разпределяме я тънко и равномерно с гърба на лъжица. Тя трябва да е рядка, но без дупки.
- 3 Печем за час. После изрязваме с нож линии в сместа. След като са напълно изпечени, крекерите не могат да се режат, без да се натрошат, затова го правим докато сместа е още мека.
- 4 Връщаме във фурната за още 30'. Изваждаме всички, които са готови (средата ще отнеме повече време от краищата). Останалите доизпичаме.
- 5 Вадим крекерите от фурната и ги оставяме върху решетка да изстинат. Съхраняваме кутия. Тряят поне една седмица.

Чипс от обелки

Вкусна и впечатляваща рецепта, която да споделиш със семейство и приятели



Необходими продукти

- 3 чаши сушени зеленчукови или плодови обелки (сладък картоф, цвекло, картоф, морков, ябълка и др.)
- 1 с.л. олио
- 3/4 ч.л. сол
- 1 с.л. мая

Начин на приготвяне:

- 1 Събераме обелките от зеленчуци или плодове.
- 2 Загряваме фурната до 200°. Притискаме ги равномерно между два листа кухненска хартия, за да попием влагата. Оставяме за около 10' да съхнат.
- 3 Поставяме обелките в голяма купа, добавяме солта, олиото и маята. Бъркаме хубаво, за да се овкусят от всички страни. Разпределяме ги на равен слой върху две тави, покрити с хартия за печене.
- 4 Печем за 20' или докато обелките станат златистокафяви и хрупкави. Ако печем смесен чипс, имаме предвид, че някои обелки могат да са готови по-бързо, защото съдържат по-малко вода.
- 5 След като чипсът е готов, можем да се добавим сол и подправки на вкус, или да се го консумираме с хумус или като съставка към свежа салата.

ВЕГАН ЦЕЛУВКИ ОТ НАХУТ

За сладките моменти в
живота

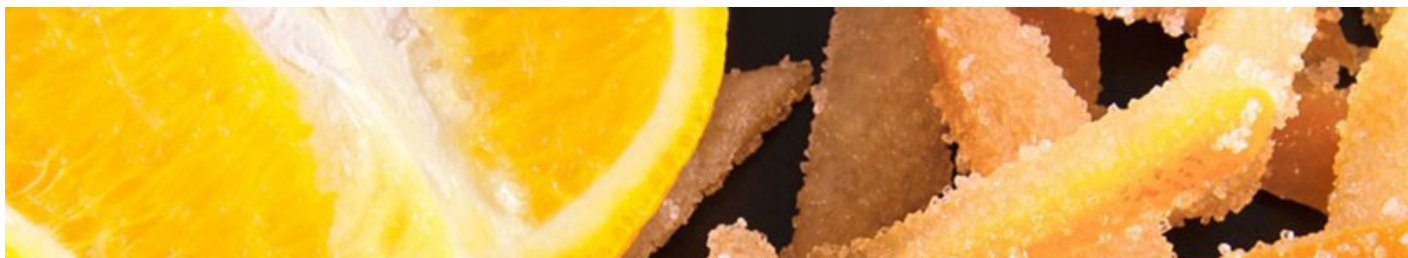
Необходими
продукти

- 150 мл нахутена вода
(от сварен нахут или
от консерва)
- 2-3 с.л. лимонов сок
- 150 г пудра захар
- 150 г захар



Начин на приготвяне:

- 1 Изсипваме нахутената вода (при стайна температура) в купа и разбиваме с миксер като постепенно добавяме лимоновия сок.
- 2 След няколко минути водата от нахут ще се превърне в стабилна пяна, напомняща консистенцията на белтъците. В този момент постепенно добавяме бялата захар и пудрата захар, и продължаваме да разбиваме.
- 3 Загряваме фурната до 100° (с вентилатор) и застиламе две тави с хартия за печене. Изсипваме сместа в сладкарски пош или с лъжица правим шапки, като гъбки.
- 4 Печем целувките във фурната за 1 час, като внимаваме вратата да бъде леко отворена - подлагаме дървена лъжица. След час намаляме температурата до 80° и печем още 60-90', докато вътрешността е напълно суха.
- 5 Оставяме ги в изключената фурна с отворена врата, за една нощ. Съхраняваме ги в кутия, далеч от влага, до 3-4 седмици.



ЗАХАРОСАНИ КОРИЧКИ ОТ ЦИТРУСИ



Начин на приготвяне:

- 1 Режем корите на тънки ивици. Изрязваме горчивата бяла сърцевина от долната им страна.
- 2 Поставяме ги в тенджера и ги заливаме със студена вода. Пускаме силен огън и чакаме, докато водата заври. След това ги сваляме от котлона и отцеждаме. Повтаряме 2 пъти.
- 3 Водата, захарта и сиропът смесваме в тенджера на умерен огън. Бъркаме, докато захарта се разтвори. Оставяме да къкри. Добавяме корите и намаляваме огъня. Оставяме ги да къкрият за около час, докато станат прозрачни. Тенджерата сваляме от котлона и се оставяме да изстине.
- 4 След като изстинат, поставяме корите върху решетка (или хартия за печене), за да изсъхнат. Съхнат за около 24 часа, а с фурна и по-бързо. Отавяме ги вътре върху хатрия за печене на най-ниската степен на топлина. Готови са, когато вече не са мокри и лепкави, но все още имат мекота. Не бива да стават твърди.
- 5 Когато са готови, можем да ги нарежем, за да ги ползваме в печива или в бонбони. За по-сладък вкус ги овалваме в кристална захар или ги потапяме в разтопен шоколад. В суха среда захаросаните кори могат да се съхраняват няколко седмици в херметически затворен контейнер.

Необходими продукти

- 4 големи портокала (или 2 грейпфрута или 6 лимона)
- 4 чаши вода
- 4 чаши захар
- 1/4 чаша светъл царевичен сироп
- По избор: захар за овалване
- По избор: 200 грама кувертюр или шоколадова глазура