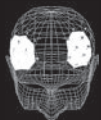


День
20

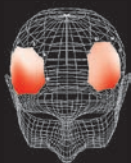
Сложность ★★

Вырезаем всю мякоть ананаса по форме ананаса, предварительно сделав надрезы острием ножа.

В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ



ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ



ЖЕНЩИНА, 20 ЛЕТ

Активизация префронтальной коры ★★

Нарезка



ВАША ЦЕЛЬ

Проверьте, насколько хорошо у вас получилось вырезать всю мякоть.



- Получилось вырезать всю мякоть с обеих сторон.
- Вырезать получилось, но много мякоти осталось на кожуре.
- Мякоть разломалась, но получилось ее удалить.

Нарезка фруктов

Делаем лодку из ананаса

Вырезаем мякоть кончиком ножа

Кулинарное упражнение дня

После выполнения упражнения заполните «Лист отметок» в конце книги.

- Вам понадобятся: ножницы, нож, ножик для очистки фруктов, доска, ананас.

1 Корректируем форму листьев ножницами. Ножом разрезаем ананас на две половины, удаляем немного кожуры со стороны разреза и с обратной стороны, чтобы лодка получилась устойчивой.



Срезаем немного кожуры и с обратной стороны

Техника этого урока

Вырезаем мякоть острием ножа

2 Острием ножа для фруктов делаем один непрерывный надрез по всему периметру, отделяя мякоть от кожуры.



- 3** В области сердцевины сделайте два глубоких надреза под наклоном к центру и удалите сердцевину.

Удаляем сердцевину



- 4** Сделайте надрезы с внутренней стороны и удалите мякоть с обеих сторон.

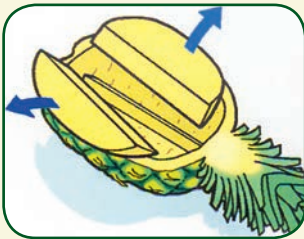
ГОТОВО!



Удаляем мякоть

Оцените свой уровень выполнения задания (с. 48 «Ваша цель»).

Если мякоть удалить не получается, сделайте сначала несколько вертикальных и горизонтальных глубоких надрезов, чтобы разделить мякоть на кубики, и только затем выньте ее.



Можно разделить мякоть на кубики

Варианты подачи

Лодку из ананаса можно использовать не только для нарезанных небольшими кусочками фруктов, но и подавать в ней фруктовый пунш, а также такие этнические блюда, как жареный рис «тяхан» с ананасом или свинину «субута» с уксусом и ананасом.

ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ с лодкой из ананаса



Разноцветная фруктовая лодка

Энергетическая ценность 1 порции — 100 ккал.
Время приготовления — 20 мин.

Украшение праздничного стола — яркое фруктовое ассорти в лодке из ананаса.

- Ингредиенты (на 4 порции): ананас — 1/2 шт., клубника — 3 шт., апельсин — 1/2 шт., грейпфрут — 1/2 шт., дыня — 1/4 шт.

- 1** Удалите мякоть из ананаса, как показано на странице слева. Мякоть порежьте на небольшие кусочки и снова выложите в лодку. Клубнику разрежьте пополам вдоль.



- 2** Апельсины хорошо вымойте и нарежьте на круги толщиной 5 мм прямо с кожурой, а затем разрежьте круги пополам.



- 3** Грейпфрут очистите и нарежьте на небольшие дольки.



- 4** Дыню нарежьте дольками, нарежьте мякоть, сделав ножом надрезы между кожурой и мякотью, затем нарежьте мякоть на небольшие кусочки. Все фрукты красиво разложите в лодке из ананаса. Ассорти готово.

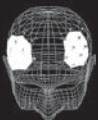


День
21

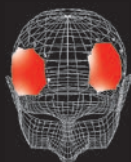
Сложность ★★★

Круговыми движениями кисти выливаем тесто на сковороду и распределяем его по всей поверхности тонким слоем. Блины переворачиваем бамбуковыми палочками и рукой.

В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ



ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ



ЖЕНЩИНА, 40 ЛЕТ

Активизация префронтальной коры ★★★

Выпекание



ВАША ЦЕЛЬ

Если тесто не закрыло всю поверхность сковороды, можно добавить еще немного теста половником.



- Блины получились круглые, тонкие, равномерные по толщине.
- Блины получились толстые, но равномерные по толщине.
- Блины кое-где порвались, есть дырки.

Выпекание тонких блинов

Готовим блины

Тонкие, равномерной толщины

Энергетическая ценность 1 блина — 155 ккал.
Время приготовления — 30 мин (без учета времени выстаивания теста).

Кулинарное упражнение дня

После выполнения упражнения заполните «Лист отметок» в конце книги.

- **Вам понадобятся:** миска, венчик, сито, дуршлаг, пленка пищевая, сковорода (с антипригарным покрытием), половник, бумажное полотенце, чайное ситечко.
- Ингредиенты (на 10–12 блинов): яйцо — 2 шт., молоко — 200 мл, сахар — 1 щепотка, мука пшеничная — 80 г, сливочное масло — 2 ст. л., клубника — 10 шт., банан — 2 шт., сливки — 100 мл., сахар — 2 ст. л., сахарная пудра для посыпки.

- 1 Разбейте яйца в миску и размешайте. Вливайте молоко понемногу, тщательно перемешивая. Затем добавьте сахар и снова перемешайте.



Молоко добавляем понемногу

- 2 Предварительно просеянную муку добавьте к ингредиентам из 1 и тщательно перемешайте.



Добавляем муку

- 3 Пропустите массу через дуршлаг, добавьте предварительно растопленное в микроволновой печи сливочное масло и тщательно размешайте, чтобы соединить все ингредиенты. Накройте пищевой пленкой и оставьте тесто как минимум на 30 мин.



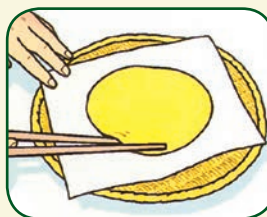
Пропускаем массу через дуршлаг, чтобы она стала однородной

- 4** Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, натрите сливочным маслом тонким слоем (не включено в список ингредиентов). Полоником зачерпните тесто из **3** и вылейте в сковороду.



Сковорода не должна быть слишком горячей

- 6** Вторую сторону блина обжарьте быстро: достаточно, чтобы она только слегка подрумянилась. Затем переложите блин из сковороды на бумажное полотенце.



Выкладываем блин, чтобы охладить

Оцените свой уровень выполнения задания (с. 50 «Ваша цель»).

Техника этого урока

Выпекаем тонкие блины одинаковой толщины

- 5** Вращая сковороду, распределите тесто равномерным слоем по всей ее поверхности. Когда края подсохнут и кое-где появится цвет, подденьте блин вилкой, чтобы отделить его ото дна сковороды, затем переверните двумя руками.

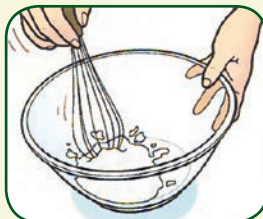


ПОДСКАЗКА

Поддев блин в нескольких местах, сначала отделите его от поверхности сковороды, обведя ножом с плоским концом круговым движением по периметру, а затем переверните.



- 7** Нарежьте клубнику и бананы на небольшие кусочки. Взбейте сливки с сахаром.



Добавляем сахар и взбиваем сливки

- 8** Выложите блин на тарелку, положите сверху клубнику, банан, взбитые сливки и сверните трубочкой.



Чтобы блин не порвался

- 9** При помощи чайного ситечка посыпьте блины сахарной пудрой.



ГОТОВО!

Посыпаем сахарной пудрой