

## Скрэмбл с овощами в стиле «5 цветов питания»

**Посуда:** (сотейник) кастрюля с пароваркой

- 3 порции

- время приготовления 15 минут

### **Продукты:**

Яйцо 6 шт

Масло сливочное 15 гр

Сливки 22% 100 мл

Соль по вкусу

Перец болгарский светофор 2 шт (красный, жёлтый)

Кабачок или цукини 1 шт

Лук красный 1 шт

Баклажан 1 шт

Брокколи 1/2 кочана

Морковь средняя 1 шт

Масло Оливковое экстра 2 ст. ложки

Соевый соус 1 ст. ложка

Зелень петрушки 2 веточки

### **Приготовление:**

- Помыть овощи, нарезать крупными ломтиками, выложить в кастрюлю согласно жесткости овощей (снизу-вверх)
- Поставить в подготовленную пароварку на 3 минуты.
- Яйца взбить со сливками до однородной консистенции.
- Прогреть в сотейнике сливочное масло и влить яичную смесь, постоянно помешивая.
- Выложить на блюдо скрэмбл.
- Готовые овощи откинуть через сито и заправить смесью оливкового масла с соевым соусом и рубленой зеленью, положить овощи рядом со скрэмблом на тарелку.



## Овсяная каша с фруктовым соусом

**Посуда:** сотейник, выпуклая крышка, кастрюля 1 л

- 3 порции

- время приготовления 20 минут

### **Продукты:**

Овсяная крупа (монастырская) 100 гр

Вода 200 мл

Молоко 100 мл

Соль по вкусу

Груша 1 шт

Инжир 2 шт

Слива 6 шт

Банан 1 шт

Мёд 2 ст. ложки

Мята 2 стебелька

Лайм 1/2 шт



### **Приготовление:**

- Засыпать овсянку в кипящую воду в сотейник.
- Довести до кипения.
- Накрыть выпуклой крышкой и включить замок VITALOK. Сдвинуть сотейник в сторону.
- В литровую кастрюлю поместить крупно нарезанные фрукты, подогреть.
- Добавить мёд, сок лайма и мяту, накрыть крышкой и включить водяной замок.
- Поместить фрукты на верхний ярус над кашей и готовить при минимальном нагреве 10 минут
- Добавить 1/3 часть молока в готовую овсяную кашу и перемешать.
- Украсить готовыми фруктами и можно подавать блюдо на стол.

