

Сегодня мы вместе приготовим вкусный и полезный обед — праздник цвета на тарелке!



1

Тебе понадобится: 1 баклажан, 250 г куриного филе, 160 г макарон из твёрдых сортов пшеницы, редиска, зелень, 1 ложка кунжута, 1 ложка масла и специи по вкусу. Я всё это покупаю в «Пятёрочке».



2

Разрежь баклажан пополам и положи его на противень, смазанный маслом. Рядом выложи куриное филе. Запекаем всё вместе примерно 30 минут до мягкости баклажана и готовности курицы!



3

Готово? Доставай! Ложкой вынь мякоть баклажана и разомни, чтобы получилась паста. Курицу нарежь небольшими кусочками — это наш супергерой силы!



4

Отвари макароны до состояния аль денте, чтобы они были упругими.



5

Нарежь редис кружочками и измельчи зелень, например, укроп, лук или петрушку.



6

Собери тарелку: полтарелки овощей, четверть курицы, четверть макарон. Сверху посыпь кунжутом.



7

Смотри, какой красивый разноцветный обед! А на десерт — сладкий апельсин!



8