



## Вкус настроения – осень!

**Наш специальный проект, посвященный Дню повара**

Он отмечается 20 октября. И в честь мастеров вкуса в редакции газеты «Арамильские вести» решили устроить кулинарный спецпроект. Тематикой выбрали осень, а небольшую тыкву – в качестве горшочка для приготовления жаркого.

В исполнении нашей фантазии нам помогло кафе «Домашняя кухня» и повар 5-го разряда Алена Николаевна Удилова. Смотрите, что получилось!

**Жаркое в тыкве: готовим с курицей, рисом, грибами и овощами**

Для приготовления нам понадобится тыква маленького размера, рис, шампиньоны, репчатый лук, помидоры, филе курицы, специи, сливки.

Подготавливаем для приготовления блюда все продукты по списку. У тыквы срезаем верх и удаляем ложкой семена. Рис и куриное филе предварительно

отвариваем. Шампиньоны и репчатый лук в сыром виде нарезаем кубиками.

В сковороде разогреть подсолнечное масло, немного обжарить лук, добавить шампиньоны и жарить их вместе, пока не выпарится лишняя жидкость. Нарезать курицу небольшими кусочками и добавить в сковороду. Все содержимое посолить и поперчить, добавить 50 миллилитров сливок и хорошо перемешать.

В отдельную емкость поместить вареный рис, добавить к нему содержимое сковороды, также нарезать кубиками помидор – он придаст блюду дополнительную сочность. По желанию в начинку можно добавить любимые специи.

Тыквы нужно обязательно изнутри натереть солью, затем наполнить начинкой и добавить 2-3 столовых ложки воды.

Снаружи тыквы смазать растительным маслом и завернуть в фольгу. Разогреть духовку до 200 градусов, поместить в нее тыквы и запекать час. Спустя это время фольгу развернуть



и сверху посыпать тыквы натертым сыром. Запекать еще 10 минут.

Кстати, если используете в качестве горшочка для жарки большую тыкву, то время ее запекания увеличится и составит уже полтора часа примерно. Готовность тыквы можно проверить, проколов ее зубочисткой с краю: если входит легко, тыква запеклась.

После приготовления жаркого тыкве нужно дать какое-то время постоять уже в выключенной духовке – минут 10-15, а затем

достать и сервировать на блюде. Подавать в горячем или теплом состоянии. Приятного аппетита!

Благодарим кафе «Домашняя кухня» в лице ее директора Юлии Медведевой и повара Алены Удиловой за помощь в реализации спецпроекта ко Дню повара.

Поздравляем всех поваров с профессиональным праздником! Благодаря вам наша жизнь становится вкуснее и разнообразнее в гастрономическом плане!

*Фото: Юрий Усольцев*

