



Время подготовки: 10 мин.

Время приготовления: 20 мин.

Количество порций: 4

Уровень сложности рецепта: Средней сложности

Ингредиенты

- Крабовое мясо (крабовые палочки) 500 г
- Куриный бульон 1 стакан
- Пшеничная крупа (кускус) 2/3 стакана
- Помидор, огурец, авокадо 1 шт.
- Майонез 2 ст. ложки
- Небольшая луковица 1 шт.

- Сухое белое вино 2 ст. ложки
- Соль, перец 1 ч. ложка
- Петрушка (нарезанная) 1 ч. ложка
- Салат 250 г
- Растительное масло 2 ст. ложки
- Винный уксус 2 ч. ложки

Процесс приготовления:

Бульон доведите до кипения. Всыпьте пшеничную крупу, проварите 1-2 минуты, снимите с огня. Дайте настояться в течение 5 минут. Снимите крышку, слегка перемешайте и охладите. Приготовьте форму. Из консервной банки вырежьте крышку и дно. Вымойте и вытрите банку. Выньте семена из помидора и огурца, нарежьте кубиками. В миске смешайте крупу, помидоры и огурцы. В сотейнике разогрейте 1 столовую ложку растительного масла, добавьте мелко нашинкованный лук и обжарьте до золотистого цвета. Влейте вино. Очистите авокадо, выньте косточку и нарежьте тонкими ломтиками. Мелко порежьте крабовое мясо. В миске смешайте крабовое мясо, лук, петрушку, майонез и перец. Поставьте форму на плоскую тарелку. Выложите слоями четвертую часть крупы, авокадо и крабовой смеси. Каждый слой уплотните ложкой. Аккуратно снимите форму. Таким же образом сделайте еще три пирожных. В отдельной емкости заправьте салат соусом из растительного масла, уксуса, подсолите. Разложите зелень вокруг пирожных.

Рецепт предоставлен: goodhouse.ru