

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Малое Ибряйкино  
м. р. Похвистневский Самарской области

## **Конкурс детских проектов «Пишем кулинарную книгу»**

Выполнил:  
Стариков Александр,  
ученик 7 класса  
ГБОУ ООШ с. Малое Ибряйкино  
м. р. Похвистневский  
Самарской области

Руководитель:  
Апанасова Татьяна Григорьевна,

Малое Ибряйкино, 2016

## Салат «Цезарь»

Салат «Цезарь» – классическое и питательное блюдо. Он и вкусный, и сытный, и название благородное. Если не знать его историю, можно долго недоумевать, с чего бы это блюдо назвали именем римского диктатора. Да только великий Гай Юлий здесь совсем не при чем...

Легенда гласит, что его автором является Цезарь Кардини, предприимчивый владелец нескольких ресторанов на границе США и Мексики. Как-то ему нечем было накормить гостей, активно требовавших угощения - вот из остатков того, что было на кухне, он и соорудил салат, позже названный в его честь. Так или иначе, салат «Цезарь» быстро стал мегапопулярным по всему миру, а теперь и в нашей семье.

### Требуемые ингредиенты:

- куриное филе – 500 г;
- зеленый салат – 1 пучок (небольшой);
- помидоры – 3 шт.;
- горчица – 4-5 мл;
- сыр твердых сортов;
- зубчики чеснока – 3 шт.;
- куриные яйца – 3 шт.;
- лимонный сок - 2 ст. л.;
- соль;
- оливковое масло – 100 мл;



### Способ приготовления

Куриное филе промыть под прохладной проточной водой, нарезать небольшими кубиками и обжарить до готовности на растительном масле. Соль добавить мясо нужно после того, как оно приготовится. Сыр натереть на мелкой или средней терке. Листья салата нарезать и выложить на блюдо. Помидоры разрезать на куски и добавить в салат. Куриное филе выложить на помидоры. Яйца сварить вкрутую, залить водой, после – очистить, отделить желтки от белков. В отдельной миске приготовить соус: размять желтки вилкой, добавить продавленный чеснок, лимонный сок, оливковое масло, горчицу, соль и перец. Все тщательно перемешать. Салат полить соусом, все как следует перемешать. Украсить крутонами и посыпать тертым сыром.

Салат «Цезарь», состоящий из натуральных продуктов, полезный и содержит много разных витаминов, польза которых очевидна для организма человека.

Так, листья салата в своем составе имеют много витамина К, С, каротин, фолиевой кислоты. Лимон – источник витамина С. Чеснок снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему. Сыр содержит большое количество фосфора и кальция. Оливковое масло является источником витамина Е.

Здоровое питание - полезные и вкусные салаты в рационе! Употребляя правильные салаты, можно продлить молодость, предупредить развитие многих заболеваний, насытить организм витаминами.



**Расписка от законного представителя Участника,**

подтверждающая на согласие с требованиями положений о конкурсе

Я, Семенова Л. В. , родительница Старикова Александра, ученика 7 класса ГБОУ ООШ с. Малое Ибряйкино м. р. Похвистневский Самарской области, ознакомлена с Положениями о конкурсе детского творчества, полностью согласна с его условиями и не возражаем против участия нашего сына в конкурсе. Я даю свое согласие ООО «Нестле Россия» на обработку: сбор, запись, систематизацию, передачу (представление, доступ, транграничную передачу), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение представленных мной персональных данных для целей Конкурса.

23.03.2016 г.

