Как известно, эфирное масло в составе грейпфрута может поднять настроение. В этом фрукте также содержится большое количество витамина С. Значит он еще предлагает повышение иммунитета и защиту от простуды. Так, что даже не задумывайтесь и употребляйте этот цитрус в различные блюда. Это может быть как десерт, так и салат.



Давайте посмотрим, а что же можно приготовить из грейпфрута?

Возьмите 2 розовых грейпфрута и разберите их на дольки, а также очистите от пленки мякоть. Затем в миске нужно перемешать 75 грамм рукколы, добавить одну столовую ложку оливкового масла, добавить три редиски, а также тонко нарезать половину луковицы фен-хеля. Потом посолите все это по вкусу. Положите наверх дольки грейпфрута и засыпьте их четвертью столовой ложки дробленых фисташек.

Мякоть от 2-х грейпфрутов следует нарезать кубиками, перемешать их четвертью

столовой ложки нашинкованной кинзы. Также добавьте чайную ложку мелко нарезанного халапеньо. Пока эту смесь оставьте ждать своего часа. Далее берете пол килограмма палтуса и режете его полосками по два сантиметра. На среднем огне на большой сковороде следует разогреть одну столовую ложку растительного масла и пять грамм сливочного. Пять грамм – это примерно соответствует одной чайной ложке.

Куски нарезанного палтуса обжариваются по три минуты (каждая сторона). Возьмите восемь тортилий, оберните их в бумажное полотенце и подогрейте в микроволновой печи примерно одну минуту. Рыбу следует распределить по лепешкам, а наверх выложить полторы столовые ложки шинкованной красной капусты. Добавьте несколько долек, а также смесь грейпфрута. После этого побрызгайте лаймом и посолите.

В кастрюле нужно взбить половину стакана грейпфрутового сока, сок половинки лимона, два желтка, сахар и щепотку соли. Все это разогревается на медленном огне и добавляется 85 грамм сливочного масла, которое нарезано кубиками. Далее взбиваете массу венчиком, пока не растворится масло. Огонь нужно увеличить до среднего и подогревать при постоянном помешивании до загустения примерно пять минут.

После этого добавляется двести грамм творога, который протерт сквозь мелкое сито, а также две столовые ложки цедры грейпфрута. После этого нужно остудить массу, накрыть крышкой и поставить в холодильник на пару часов. Далее раскладываете на стаканы по 1,5 столовой ложки приготовленной творожной смеси. Также очень хорошо добавить туда столовую ложку голубики и четверть столовой ложки йогурта. Затем посыпаете это двумя чайными ложками семян льна, а также двумя чайными ложками жаренных семечек (на каждую порцию).