



## РЕЦЕПТЫ С ОНЛАЙН КУЛИНАРНОГО МАСТЕР-КЛАССА PANASONIC И КУЛИНАРНОЙ СТУДИИ DELI

### ШЕФ-ПОВАР: ЕВГЕНИЙ ФЕДОСЕЕВ

- × **Сибас в кармашке с овощами**
- × **Зеленый смузи**
- × **Глинтвейн из каркаде**

#### Сибас в кармашке с овощами

Порций: 4  
Время: 50 мин

##### Продукты:

##### Рыба в маринаде:

- × Сибас – 2 шт.
- × Апельсин – 1 шт.
- × Тимьян – 30 г
- × Масло оливковое – по вкусу
- × Соль – по вкусу
- × Перец молотый – по вкусу

##### Овощи:

- × Морковь – 150 г
- × Фенхель – 150 г
- × Лук-порей – 120 г
- × Горох стручковый – 100 г
- × Спаржа – 80 г
- × Помидоры черри – 100 г
- × Чеснок – 4 зубчика
- × Масло оливковое – по вкусу
- × Соль – по вкусу
- × Перец молотый – по вкусу
- × Вода

##### В кармашек для запекания:

- × Масло сливочное – 40 г (4 ч. ложки)
- × Петрушка – 30 г
- × Базилик – 30 г

##### Как приготовить:

##### Рыба в маринаде:

Снять цедру с апельсина. Смешать цедру, тимьян, соль, перец и оливковое масло.  
Срезать филе с рыбы, сделать по 3 поперечных надреза с внешней стороны. Выложить в емкость, посолить, поперчить, натереть цедрой, посыпать тимьяном и полить оливковым маслом.  
Оставить мариноваться, пока готовятся овощи.

##### Овощи:

Нарезать морковь, фенхель и лук-порей соломкой, помидоры черри – пополам. Выложить все овощи в противень (кроме помидоров, чеснока и спаржи). Слегка полить оливковым маслом, посолить. Налить воду в емкость паровой конвекционной печи Panasonic. Установить в печь противень с овощами на средний уровень, выбрать режим «Сильный пар» на 10 мин.  
Вынуть противень с овощами, добавить помидоры, чеснок и спаржу, поставить ещё на 5 мин в том же режиме.  
Готовые овощи перемешать, довести до вкуса солью, перцем и оливковым маслом.

Петрушку и базилик крупно порубить или порвать.

Подготовить 4 листа пергамента и 4 листа фольги.  
Выложить на каждый лист пергамента в таком порядке:

Овощи – 40 г  
Сверху – замаринованное филе рыбы – 1 шт.  
Ещё овощи – 40 г  
Петрушку и базилик – 1 щепотка  
Масло сливочное – 1 ч. ложка

Неплотно завернуть рыбу с овощами сначала в пергамент в форме рулетика, загнув образовавшиеся концы, затем завернуть в фольгу.

Готовить в паровой конвекционной печи в режиме «Конвекция» 180°C с предварительным разогревом 15 мин.





Кулинарная Студия DELI – еда и праздники  
кулинарные мастер-классы | корпоративы и праздники | кейтеринг и фуршеты | аренда и съемки  
+7 495 118 2 331 | info@deli.studio | www.deli.studio  
Кутузовский пр., 36/4, вход 2, пом. 12

### Зеленый смузи

Порций: 6  
Время: 10 мин

#### Продукты:

- × Банан – 2 шт.
- × Апельсин – 2 шт.
- × Шпинат – 150 г
- × Лимон – 1/2 шт.
- × Вода – 1 л

#### Как приготовить:

Промыть, очистить все ингредиенты.  
Из лимона и апельсина вырезать «филе», оставшийся сок выжать в чашу блендера Panasonic.  
Влить туда воду, добавить все ингредиенты.  
Взбить до однородной массы.

### Глинтвейн из каркаде

Порций: 6-8  
Время: 30-40 мин

#### Продукты:

- × Каркаде (соцветия) – 24 шт.
- × Вода (кипяток) – 1,5 л
- × Гвоздика – 10 шт.
- × Кардамон – 10 шт.
- × Корица молотая – 1 ч. ложка
- × Мед жидкий – 6 ст. ложек
- × Яблоки – 200 г
- × Груши – 200 г
- × Апельсин – 200 г

#### Как приготовить:

Промыть все фрукты, нарезать средним кубиком.  
Сложить в жаропрочную посуду или чайник фрукты, каркаде и специи.  
Залить кипятком из термопота Panasonic.  
Настаивать 20-30 мин.  
Добавить мед перед подачей.



**ПРОМОКОД НА СКИДКУ 1 500 Р**

Как только вновь начнутся долгожданные оффлайн праздники и дни рождения, их можно будет отметить очень вкусно – в формате кулинарного мастер-класса!

Всем друзьям DELI и Panasonic – скидка 1 500 р. на участие в любых мероприятиях по промокоду **DELI\_PANASONIC!**

Как получить?

Администратор DELI всё расскажет!

+7 906 771-23-31 | [www.deli.studio](http://www.deli.studio)



Panasonic

P&G  
BLANCO  
GERMANY

STOCKMANN  
weber

КАУДАЛЬ  
ВИННЫЙ ДОМ

Яндекс Маркет  
design boom

COSMOPOLITAN  
Joseph Joseph

i INDESIT  
in sink erator

ЗВЕЗДЫ  
ОБЩЕПИТА