Рецепты:

Овсяный блин

Ингредиенты:

2 столовые ложки молока, 2 куриных яйца, 2 столовые ложки овсяной муки или отрубей, соль, перец по вкусу и желанию.  
Приготовление:

молоко смешать с яйцами, добавить соль, перец;

добавить овсяную муку, хорошо перемешать;

вылить массу на раскаленную сухую сковороду и выпекать с обеих сторон до золотистой корочки, накрыв крышкой;

время приготовления 2-3 минутки.

Ленивые голубцы

Ингредиенты:

Фарш из филе 500 г, белокочанная капуста 150 г, рис бурый 150 г, помидоры 2 шт., лук 1 шт., морковь 2 шт., соль по вкусу, перец по вкусу.

Приготовление:

Перемолоть капусту в блендере, отложить в отдельную ёмкость. Далее измельчить куриное филе с яйцами в блендере, добавить к капусте. Посолить, поперчить и добавить кинзу. Сформировать мокрыми руками длинные котлеты

Тем временем обжарить овощи на сухой сковороде, добавить воду и томаты.

Выложить наши котлетки в форму, залить соусом, накрыть крышкой и поставить в духовку на 40 минут при 180. Оставить в выключенной духовке еще на 20 минут.

ПП батончик

Ингредиенты:

80 грамм фиников, 8 грамм грецкого ореха, 2 хлебца рисовых, мед

Приготовление:

Хлебцы измельчить в блендере в мелкую крошку. Грецкий орех, измельчаем в блендере в круную крошку. Туда же финики и все вместе перемешиваем блендером.

Слоеный салат с тунцом

Ингредиенты:

4 яйца вкрутую

1 банка тунца в масла

150 г твердого сыра

1 свежий огурец

1 отварная морковь

Сметана 15 %

Приготовление:

Яйца очистить и разделить на белки и желтки. Белки натереть на крупной терке и выложить на дно салатницы, смазать сметаной.

Рыбу размять вилкой и выложить поверх белков.

Поверх рыбы выложить натертый на терке свежий огурец. Если огурец слишком водянистый, отжать лишний сок. Смазать слой сметаной.

Следующим выложить слой вареной моркови. Смазать сметаной и посыпать тертым сыром. Не нужно приминать и утрамбовывать, салат должен оставаться легким и воздушным. Сверху смазать сметаной и украсить тертыми яичными желтками.

Оставить в холодильнике пропитаться

Буженина с куриным филе

Ингредиенты:

филе индейки / телятины / курицы 500гр, соль, хмели сунели, орегано, чеснок, морковь, олив масло 1 ст. л.

Приготовление:

Сделать надрезы в филе, нашпиговать морковью и чесноком.

Смешать все специи и обмазать мясо и отправить в холодильник на два часа.

Замотать в фольгу и отправить в духовку на 30 минут, при 200 гр.