

ЧЕК-ЛИСТ

ШВИДКІ НУТРИТИВНІ РЕЦЕПТИ



КОТЛЕТКИ З КУРКИ З КАБАЧКОМ ТА СИРОМ



філе курки – 400 гр

сир твердий – 70 гр

кабачок – 200 гр

борошно цз – 100 гр

морква – 100 гр

Приготування:

1. Куряче філе пропустити через м'ясорубку або в блендері.
2. Натерти на тертці кабачок, сир та моркву.
3. Змішати все разом, посолити, поперчити.
Сформувати котлетки, обваляти в борошні, смажити на антипригарній сковороді на високій температурі під кришкою.
4. Подавати з будь-яким гарніром.

ЗАПЕЧЕНА РИБА НА ЗЕЛЕНІЙ ПОДУШЦІ З СИРОМ



мінтай (або будь-яка
риба) – 300 гр

лимонний сік – 15 гр

цибуля зелена – 50 гр

соевий соус за смаком

грецький йогурт – 30 гр

сир – 35 гр

Приготування:

1. Рибу посолити, поперчити, додати сік лимону.
2. Змастити йогуртом (можна з соєвим соусом замість солі)
3. Зверху посипати тертим сиром і цибулею.
4. Запікати в розігрітій духовці 40-45 хв до готовності.
5. Подавати з будь-яким гарніром.

ТРІСКА З ОВОЧАМИ У ДУХОВЦІ



тріска (або будь-яка риба) – 200 гр

квасоля стручкова – 100 гр

цибуля – 1шт

олія рослинна – 1 ч.л.

перець червоний мелений за смаком

сіль за смаком

сік лимона

кріп, петрушка за бажанням

сир – 20 гр

Приготування:

1. Форму для запікання змастити олією, викласти квасолю (можна заморожену), зверху цибулю.
2. Філе риби посолити, поперчити, збризкати лимоном.
3. Посипати рибу подрібненою зеленню і покласти трохи сиру зверху.
4. Запікати тріску протягом 20 хвилин у заздалегідь розігрітій до 180С духовці. Якщо у вас духовка дуже добре підрум'янює, то є сенс відразу не посипати рибу зеленню та сиром, а додати їх за п'ять хвилин до готовності страви. Так зелень точно не згорить.

ЯЛОВИЧИНА З ТУШКОВАНОЮ КАПУСТОЮ



яловичина – 300 гр

цибуля – 1шт

морква – 1 шт

капуста білокачанна – 700 гр

вода – 200 мл

Приготування:

1. Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на тертці. Пасерувати в глибокій сковороді з додаванням олії до золотистого кольору.
2. Додати порізану яловичину, сіль, спеції, лавровий лист. Додати воду та тушити 25 хвилин. Додати нарізану капусту і тушувати ще 30 хвилин.
3. Подавати з будь-яким гарніром.

КОТЛЕТИ З ІНДИЧКИ ТА БРОКОЛІ



філе індички – 500 гр

броколі – 150 гр

яйце – 1шт

сіль, перець за смаком

Приготування:

1. Філе грудки індички ріжемо шматочками, викладаємо в чашу блендера. Також м'ясо можна пропустити через м'ясорубку
2. Туди ж відправляємо броколі. Вбиваємо яйце, додаємо сіль. Робимо фарш.
3. Вологими руками формуємо котлети. Розігріваємо антипригарну сковороду, обсмажуємо до гарного рум'яного кольору. Також можна запекти у духовці.

КУРЯЧЕ ФІЛЕ ЗІ ШПИНАТОМ ТА СИРОМ



куряче філе – 500 гр

шпинат – 100 гр

фета – 100 гр

паприка 1 чайна ложка

сіль, перець за смаком

Приготування:

1. Викладаємо в миску фету.
2. Додаємо до сиру подрібнений шпинат.
3. Перчимо і добре змішуємо.
4. На філе робимо гострим ножом по 4 поперечні надрізи.
5. Заповнюємо надрізи сумішшю шпинату та сиру.
6. Перекладаємо на лист (у форму для запікання), зверху висипаємо паприку.
7. Запікаємо в духовці – 20 хвилин з температурою 200 градусів.

САЛАТ ІЗ САРДИНОЮ, КУКУРУДЗОЮ ТА ОГІРКОМ



сардина або тунець
(консерва) – 1/2 шт

кукурудза – 150 гр

яйця – 2шт

огірок – 1 шт

йогурт грецький – 2 ст л

соєвий соус за смаком

Приготування:

1. Свіжий огірок та відварені яйця нарізаємо кубиком, перекладаємо в миску.
2. Додаємо консервовану кукурудзу, рибу, йогурт. Також можна додати ріпчасту або зелену цибулю, за бажанням.
3. Додаємо соєвий соус, перемішуємо інгредієнти між собою.

РИБНІ КОТЛЕТИ НА ПАРУ З ОВОЧАМИ



рибне філе – 500 гр

зелень – 1 невеликий пучок

картопля – 2 шт невеликі

яйце – 1шт

спеції за смаком

Приготування:

Пропустіть рибу та картоплю через м'ясорубку, додайте спеції, яйце та подрібнену зелень. Сформуєте невеликі котлети та готуйте на пару 25 хвилин.

ТУШКОВАНІ КУРЯЧІ СТЕГНА З ОВОЧАМИ



курячі стегна – 300 гр
морква – 1 шт
капуста білокачанна – 200 гр
цибуля – 1 шт
помідор – 2 шт
часник – 2 зубчики
сіль, спеції за смаком

Приготування:

1. Розігріваємо каструлю з товстим дном. Додаємо трохи олії та нарізану цибулю. Тушкуємо до м'якості.
2. Викладаємо шматочки курки без шкіри. Запікаємо з усіх боків, але не засмажуємо.
3. Суміш інгредієнтів солимо, змішуємо подрібнену моркву, тушкуємо на помірному вогні 20 хвилин.
4. Викладаємо нарізані томати, подрібнену капусту. Тушкуємо під кришкою ще 10–12 хвилин.
5. Додаємо овочі, що залишилися, перемішуємо, залишаємо на повільному вогні на 5 хвилин. Вимикаємо вогонь, посипаємо зеленню, даємо трохи настоятися.

КУРЯЧІ МАФІНИ З ОВОЧАМИ



куряче філе – 300 гр

цибуля – 1 шт

печериці – 150 гр

борошно цз – 2 ч. л.

яйця – 2шт

кефір – 3 ст. л.

спеції

Приготування:

Подрібнити усі інгредієнти та збити блендером до однорідності. Приправити масу і викласти у формочки для мафінів. Випікати у духовці 30 хвилин при температурі 190 градусів.

РИБА, ТУШКОВАНА В ТОМАТНОМУ СОУСІ



філе риби – 450 гр

морква – 1 шт

помідори – 2 шт

оливкова олія – 1 ст. л.

сметана 15% – 1 ст. л.

свіжа зелень – невеликий пучок

соевий соус, спеції за смаком

Приготування:

1. Рибне філе ріжемо шматочками, не дрібно. Трохи солимо, посипаємо розмарином, сухими італійськими травами.
2. Терту моркву пасеруємо на крапельці оливкової олії.
3. Додаємо протерті помідори або томатну пасту з водою (пасту обираємо без цукру, солі і тд). Кладемо ложку сметани.
4. Гасимо до м'якості овочів, приблизно 7–8 хвилин, вогонь середній. Пробуємо на сіль.
5. Викладаємо шматочки риби. Готуємо під кришкою близько 10 хвилин. Готову страву посипаємо свіжою зеленню.

ЗАПЕЧЕНА ІНДИЧКА З ОВОЧАМИ В РУКАВІ



Грудка індички – 300 г

Морква – 1 шт

Цибулина – 1 шт

Помідор – 1 шт

Розмарин – 1 пучок

Приготування:

1. Грудку помити і поперчити за смаком.
2. Порізати овочі, викласти все в рукав.
3. Запекати до готовності 50–55 хв при температурі 190–200 градусів.