

Булгур с овощами и индейкой



4 персоны



100g - 100 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

Индейка – 500 г

Булгур – 250 г

Вода – 500 мл

Овощи (морковь, перец) – 200 г

Масло сливочное – 20 г

Специи – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе индейки порезать (среднего размера). Смешать приправы и специи, смазать кусочки индейки.
2. Заливка для булгура: в 500 мл кипятка растворить кусочек сливочного масла, добавить соль и молотый перец, перемешать.
3. На дно формы для выпечки или запекания высыпать булгур, сверху положить индейку и овощи.
4. При помощи половинки вылить заливку в форму, накрыть форму фольгой и готовить в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут. После этого убрать фольгу и довести блюдо до готовности в течение 10-15 минут.
5. Готово!

Пюре из брокколи со сливками



4 персоны



100g - 57 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

Брокколи

(свежая или замороженная) – 800 г

Масло сливочное – 40 г

Сливки – 40 мл 10%

Соль – по вкусу

Перец черный – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В сотейник налить воду. Немного подсолить и довести до кипения. В кипящую воду опустить брокколи и варить 6-7 минут.
2. Слить часть воды, оставим до 100 мл. Добавить горячие сливки.
3. Измельчить погружным блендером до однородной гладкой консистенции. Пюре из брокколи со сливками должно получиться средней густоты.
4. Добавить сливочное масло. Установить на умеренный огонь. Прогреть 1-2 минуты, помешивая.
5. Приправить по вкусу солью и перцем.
6. Готово!

Трайфлы в стаканчиках



4 персоны



100g - 150 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ассорти ягодное – 250 г

Творог “Савушкин 0%” – 2 шт

Творог “Савушкин 5%” – 1 шт

Печенье – 100 г

Стевия – по вкусу

Ром или коньяк

Мята – по желанию для украшения.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В блендере взбить ягоды со стевией. Несколько ягод отложить для украшения. Оставить постоять.
2. Взбить творог со стевией.
3. Сделать пропитку для бисквитного печенья. В глубокой тарелке смешать кипяток (150 гр) с ромом (коньяком) и стевией. Если не хотите алкоголя, то можно добавить сок лимона.
4. Печенье обмакнуть в горячую смесь, разломать и выложить на дно стаканчиков. Добавить к печенью примерно 1-1,5 столовых ложки ягодной смеси. На ягоды выложить столовую ложку с горкой творога.
5. Повторить все слои еще раз. Украсить ягодами и мятой.
6. Готово!

Салат с тунцом и овощами



2 персоны



100г - 100 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

Консервированный тунец 280 г

Помидоры черри 100 г

Огурец свежий 1 штука

Листовой салат 1 пучок

Оливки или маслины без косточек 50 г

Лимонный сок 30 мл

Горчица 2 ч. ложки

Оливковое масло 15 мл

Перец чёрный молотый по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Слегка разделите тунец вилкой.
2. Нарезьте огурец ломтиками, а помидоры — крупными кусочками.
3. Нарвите листья салата руками.
4. Смешайте подготовленные ингредиенты.
5. Добавьте оливки.
6. Взбейте вилкой лимонный сок, горчицу, масло, соль и перец. Заправьте блюдо.
7. Готово!

Жареные шампиньоны с курицей



4 персоны



100g - 98 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны – 400 г

Грудка куриная – 400 г

Лук репчатый – 60 г

Масло растительное – 30 г

Соль – 1 ч.л.

Перец черный – 1 ч.л.

Лук зеленый – по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить его и нарезать длинными перьями.
2. Добавить в сковороду растительное масло, разогреть на среднем огне, добавить нарезанный лук. Обжаривать 2 минут.
3. Промыть шампиньоны. Нарезать толщиной 3-4 миллиметров. Добавить на сковороду, Обжаривать на среднем огне около 7 минут. Важно, чтобы грибы не тушились, а именно обжаривались.
4. Нарезать куриное филе на средние кусочки.
5. Снять со сковороды готовые грибы с луком, и в эту же сковороду добавить нарезанное филе. Посолить и добавить специи. Обжаривать на среднем огне до готовности и лёгкого золотистого цвета.
6. Добавить к курице шампиньоны с луком. Всё хорошо перемешать.
7. Готовить жареные шампиньоны с курицей ещё около 5 минут на среднем огне, при периодическом перемешивании.
8. Нарезать зеленый лук. Можно взять любую зелень, которую вы больше любите.
9. Посыпать готовые жареные шампиньоны с курицей нарезанным зелёным луком.
10. Готово!