

Салат очень прост в приготовлении и обычно я заготавливаю его впрок (на 3-4 дня вперед). А заправляю лишь перед подачек к столу.

Нужно нашинковать капусту, потереть на тёрке морковь, тонко нарезать лук и добавить зелень.





Картошка по-деревенски

Нам понадобится (на 2 порции):

- Картошка - 0,5 кг
- Петрушка свежая - 50 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Сметана - 100 г
- Соленые огурцы - 3 шт
- Горчица - 1 ч.л.
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное

кБЖУ
330 ккал
8 / 9 / 57
(на порцию)



Картошку нарезаем на ломтики - четвертинки. Если картошка крупная то на 1/6. Добавляем растительное масло, соль, перец и чеснок. Накрываем пленкой и оставляем на 30 минут.



После перемешиваем картошку и добавляем нарубленную петрушку. Выкладываем на бумагу для выпечки и запекаем на 180 градусах 20-25 минут.



Приготовим соус:
Смешаем сметану, горчицу и специи. На мелкой тёрке натрём соленые огурцы и добавим в соус.



В процессе запекания нужно пару раз помешать картошку, перевернуть на другую сторону.

Подать с соусом, по желанию можно добавить в соус свежую зелень.

Карпаччо из лосося



Нам понадобится (на 2 порции):

- Филе лосося - 200 г
- Морская соль - 3 ст.л.
- Цедра лимона - 1/2 лимона
- Кориандр - 1 ч.л.
- Свёкла - 1 шт
- Листья салата
- Хлебные гренки - 4 шт
- Соус песто (рецепт по тегу
#нутрикетя_рецепт)

кБЖУ
210 ккал
23 / 9 / 16
(на порцию)



Филе высушим от влаги
бумажным полотенцем.
Засыпаем солью, добавляем
цедру лимона.



Свежую свёклу натрём на
крупной тёрке и полностью
покроем ей филе.
Накроем пищевой пленкой и
оставим в холодильнике на
пару дней.



Достанем филе и освободим
от свеклы и сока. Просушим
бумажным полотенцем и
нарезаем на тонкие ломтики.



Подаем карпаччо с соусом
песто, слегка сбрызнув
лимонным соком. Гренки из
цельнозернового хлеба
прекрасно дополнят блюдо.

**Рецепт домашнего песто можно
найти в моём инстаграм блоге
@nutrikatka**

Запеканка с брокколи



Нам понадобится:

- Брокколи - 1 кг
- Яйцо куриное - 4 шт
- Сливки 10% - 150 мл
- Твёрдый сыр - 150 г
- Помидоры - 100 г
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для формы

кБЖУ
290 ккал
21 / 16 / 20
(на 1/4 запеканки)



Брокколи отвариваем в подсоленной воде в течении 5 минут. Выкладываем на дно формы для запекания (предварительно смазав ее маслом). Нарезаем помидоры и отправляем к брокколи.



Натираем сыр на крупной терке. В миске смешаем яйца, сливки, половину сыра, соль и перец.



Заливаем смесью овощи, сверху посыпаем остатками сыра.



Отправляем в предварительно разогретую до 180 градусов духовку запекаться до появления на сыре красивой румяной корочки (30 минут).

Подать со свежими овощами и хлебными тостами.

Ньюокки с тыквой говядиной и шпинатом

Нам понадобится (на 4 порции):

- Говяжий фарш - 300 г
- Лук - 1 шт
- Тыква - 300 г
- Шпинат свежий - 50 г
- Картофель - 500 г
- Яйцо куриное - 1 шт
- Мука рисовая - 140 г
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

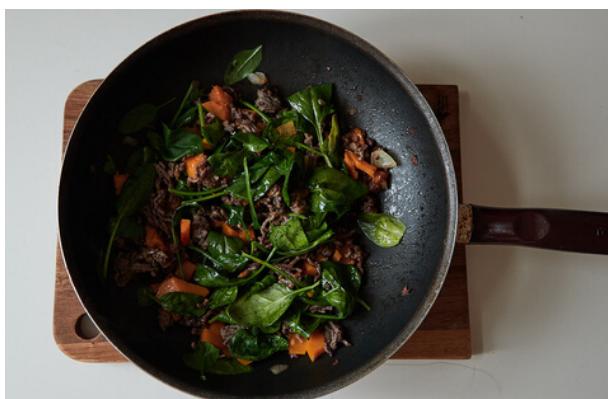
кБЖУ
425 ккал
24 / 16 / 45
(на порцию)



Картофель отварим, остудим и разомнём в пюре, добавим яйцо, соль, муку. Сформируем тесто, завернём в пленку и уберём в холодильник на полчаса. Достанем и сформируем наши ньокки. Их можно также заморозить.



Обжарим покрошенную луковицу и фарш. После добавим не крупно нарезанную тыкву, немного кипятка и потушим под крышкой 10 минут.



Добавим шпинат, перемешаем и потушим 5 минут под крышкой. Снимем крышку и дадим лишней жидкости выпариться, увеличив огонь.



Отвариваем ньокки в подсоленной кипящей воде в течении 3 минут. Вынимаем и добавляем к мясу, перемешиваем. Готово.

Крылышки в медово-соевом соусе



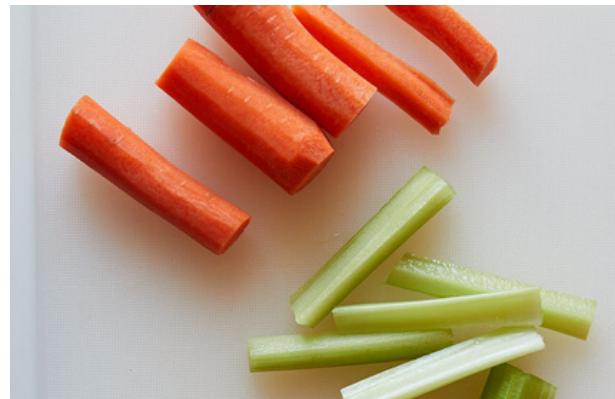
Нам понадобится (на 3 порции):

- Куриные крылышки - 500 г
- Соевый соус - 100 мл
- Горячая вода - 50 мл
- Мёд - 1 ст.л.
- Чили хлопья - 1 ч.л.
- Морковь - 2 шт
- Сельдерей - 2 палочки
- Кукуруза - 2 кочана

кБЖУ
450 ккал
34 / 26 / 19
(на порцию)



Крылышки замариновать в смеси соевого соуса, мёда, теплой воды и чили.
Накрыть и оставить в холодильнике минимум на 2 часа.



Овощи нарезаем в форме палочек (кридитос). Кукурузу отвариваем в подсоленной воде.



Для соуса смешиваем сметану, горчицу, соль, перец и натёртые на мелкой тёрке солёные огурцы.

Рецепт соуса на стр.24.



Крылышки запекаем в плоской ёмкости при температуре 190 градусов в течении 30-40 минут (зависит от размера крылышек). В процессе каждые 10 минут нужно перевернуть крылышки.