

ИТАЛЬЯНСКОЕ МЕНЮ

Рецепты итальянской кухни:
вкусные и полезные

@nutrikatka

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Творожные персики
- **ОБЕД:** Тосканский фасолевый суп с тостами
- **УЖИН:** Канелони с рикоттой и тунцом



Ссылки кликабельные.
Нажмайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Салат с курицей, прошутто и персиками
- **ОБЕД:** Тосканский фасолевый суп с канапе
- **УЖИН:** Лазанья с лососем и шпинатом



Список
покупок

СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Сладкий булгур с творожным лимонным кремом
- **ОБЕД:** Паста с курицей и баклажаном
- **УЖИН:** Кольца кальмара с булгуром и салатом



Заготовки

ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Тосты с яйцом, авокадо и пеперонаттой
- **ОБЕД:** Паста с цуккини, песто и креветками
- **УЖИН:** Кефаль с полентой и овощами

ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Персиковая шарлотка
- **ОБЕД:** Куриная лазанья аля Дженоузезе
- **УЖИН:** Салат с баклажаном, цукини и моцареллой



СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Редис - 300 г
Огурец - 300 г
Помидоры черри - 250 г
Салат - 500 г
Лук репчатый - 4 шт
Лук порей - 0,5 шт
Авокадо - 0,5 шт
Сельдерей - 200 г
Морковь - 1 шт
Картофель - 1 шт
Корень петрушки - 1 шт
Савойская капуста - 50 г

Цукини или кабачок - 0,5 шт
Лимон - 1,5 шт
Чеснок - 5 зубчиков
Сладкий перец жёлтый - 1 шт
Сладкий перец красный - 1 шт
Баклажан - 0,5 шт
Шпинат - 50 г (свежий или замороженный)
Ягоды свежие - 50 г
Базилик, розмарин - по 30 г
Петрушка - 50 г
Персик - 4 шт

МЯСО И РЫБА:

Кальмары - 150 г
Креветки - 150 г
Лосось свежий - 100 г
Кефаль или дорадо - 1/2 рыбы

Куриный фарш - 150 г
Куриные грудки - 200 г
Тунец консервированный - 100 г
Прошуотто - 40 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 130 г
Творог мягкий - 200 г
Яйца - 3 шт
Молоко - 450 мл

Йогурт - 100 г
Рикотта - 370 г
Моцарелла - 200 г
Сливочное масло - 40 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Канелони - 70 г
Лазанья - 140 г
Паста на выбор - 120 г

Полента (кукурузная каша) - 30 г
Рисовая мука - 180 г
Булгур - 70 г
Песочное печенье - 70 г

ДРУГОЕ:

Орехи любые - 40 г
Сода - 10 г
Сироп агавы - 40 г
Оливковое масло - 200 мл
Вяленые помидоры - 100 г

Бальзамический уксус - 30 мл
Консервированная белая фасоль - 50 г
Помидоры консерва (пелати) - 500 г
Пассата (томатный сок) - 200 г



ЗАГОТОВКИ

ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА КУХНЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО СДЕЛАТЬ ЗАГОТОВКИ:

- **Сварить овощной бульон** (см.рецепт →)
(или использовать уже готовый с прошлых недель)
Для бульона я использую одну луковицу, корень петрушки, морковь, палочку сельдерея. любимые приправы.
- **Приготовить соус песто** (см.рецепт →)
- **Приготовить итальянский маринад** (см.рецепт →)
Для этого мы смешаем оливковое масло, бальзамический уксус, несколько листочек розмарина и 1 зубчик давленного чеснока. Хорошо перемешаем и храним в холодильнике.
- **Приготовить итальянскую заправку** для салата (см.рецепт →)
- **Замариновать куриные грудки**
Сначала все грудки мы порежем на небольшие кубики и зальем половиной получившегося итальянского маринада.
- **Приготовить томатный соус** (см.рецепт →)
Обжарим 1 луковицу до золотистости, добавим палочку нарезанного сельдерея, накроем крышкой и уберем огонь. Спустя пару минут добавим 250 г консервированных томатов и 100 мл томатного сока. Соль, перец, веточку розмарина. Тушим соус под крышкой на слабом огне 20 - 25 минут. Даем остить и переливаем в контейнер. Храним в холодильнике до 7 дней.
- **Приготовить пеперонатту** (см.рецепт →)
Обжарим 1 луковицу до золотистости, добавим слайсы перцев, накроем крышкой и уберем огонь. Тушим 5 - минут и добавляем 250 г консервированных томатов и 100 мл томатного сока. Тушим под крышкой 15 минут, добавляем мелко нарезанные вяленые помидоры в масле - 50 г и 10 г рубленной петрушки.





САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ



ФРАНЦУЗСКАЯ:



- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Винный уксус – 1 ст.л.
- Мед – 1 ч.л.
- Горчица – 1 ч.л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль – по вкусу

Срок хранения: 5-7 дней

АЗИАТСКАЯ:



- Сок 1/2 апельсина
- Соевый соус - 2 ст.л.
- Тертый имбирь - 1 ч.л.
- Арахисовая паста - 1 ст.л.

Срок хранения: 5-7 дней

ИТАЛЬЯНСКАЯ:



- Йогурт натуральный - 1 ст.л.
- Сок лимона - 1 ч.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Свежая зелень
- Соль и перец - по вкусу

Срок хранения: 1-2 дня

ЗЕЛЕНАЯ:



- 1/2 авокадо (пюрировать)
- Петрушка или кинза
- Сок лимона - 1 ст.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Соль и перец - по вкусу

Срок хранения: 1-2 дня





РЕЦЕПТЫ

ПРАВИЛА И НЮАНСЫ:

- Ингредиенты в рецепте всегда указаны на 1 порцию (за исключением случаев, когда указано кол-во порций).
- Обжарка происходит на антипригарной сковороде либо без масла либо с каплей любого рафинированного масла.
- В заправки для холодных салатов используется растительное масло холодного отжима.
- Замена продуктов возможна, но если не уверены - лучше напишите через бот, чтобы уточнить по консистенции и БЖУ



ПОНЕДЕЛЬНИК: ЗАВТРАК

ТВОРОЖНЫЕ ПЕРСИКИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 персик
- 50 г рикотты
- 50 г творога
- 50 г печенья
- 1 яйцо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреем духовку на 180 градусов.

Персики разрежем напополам. Вынем немного мякоти из каждой половины.

Смешаем творог и рикотту, добавим мякоть, Печенье покрошим руками или в блендере. Добавим к творожной смеси.

Подсластим смесь сиропом агавы по вкусу. Добавим желток яйца. Перемешаем и выложим смесь в углубление и сверху персиков.

Оставим в духовку на 7-10 минут. Подаем теплыми.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

ТОСКАНСКИЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции - на 2 дня:

- 1/4 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 лука порей
- 1 палочка сельдерея
- 1 картошка
- 300 мл бульона
- 20 г памезана
- 70 г савойской капусты
- 50 грамм консервированной фасоли
- петрушка и кусочек хлеба

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюльке обжарить лук и чеснок, добавить рубленный сельдерей , порей, тонкие дольки картофеля и перемешать.

Залить все бульоном, посолить и довести до кипения.

В блендер положить капусту и залить ее 1/3 всего супа. Перемолоть и отправить смесь обратно в кастрюлю. Довести до кипения и подавать с петрушкой и хлебом.



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

КАНЕЛОНИ С ТУНЦОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 70 г канелони
- 10 г масла
- 1 ст.л. муки
- 100 г тунца
- 100 г рикотты
- 30 г сыра
- 150 мл молока,
- петрушка + салат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреть на 180. Рикотту смешать с тунцом и посолить.

Готовим Бешамель. В отдельной кастрюльке растопим сливочное масло, добавим муку, перемешаем и постепенно вольем молоко.

На дно миски для запекания выложим немного соуса Бешамель. Канелони наполним смесью рикотты и тунца и выложим в ряд в форму (см. видео). Далее выльем остатки соуса и посыпаем сверху сыром.

Запекаем 30 минут. Подаем с петрушкой и салатом.

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

САЛАТ С КУРИЦЕЙ, ПРОШУТТО И ПЕРСИКАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- листья салата
- ½ персика
- 40 г прошутто
- 20 г рикотты
- 1 ч.л. песто
- 5 помидорок черри
- 100 г куриных грудок,
- 10 г вяленых помидоров

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грудки, замаринованные в итальянском маринаде обжарить на среднем огне под крышкой 10 минут.

Рикотту смешать с песто и хорошо перемешать. Листья салата выложить на тарелку, помидоры черри, прошутто, вяленые помидорки.

Из рикотты сформировать чайной ложкой небольшие шарики и тоже выложить на тарелку. Добавить готовую курицу и персики.

ВТОРНИК: ОБЕД

ТОСКАНСКИЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП С КАНАПЕ



ПОНАДОБИТСЯ:

- ломтики хлеба
- помидорки черри
- песто
- 100 г моцареллы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На следующий день к супу можно подать такие итальянские канапе.

Сначала порежем ломтики хлеба на небольшие квадратики. сверху намажем на них немного песто и положим ломтик сыра.

Отправим в разогретую до 200 духовку на 3 минуты. Вытащим и сформируем канапе, где сначала хлеб с сыром, сверху половина помидорки и снова хлеб с сыром и помидоркой сверху. Закрепим канапе зубочисткой.



Смотрите видео-рецепт



ВТОРНИК: УЖИН

ЛАЗАНЬЯ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 70 г лазаньи
- 100 г лосося
- 50 г шпинат
- 100 г рикотты
- 1 зубчик чеснока
- 150 мл молока
- 1 ст.л. муки
- 10 г масла
- 30 г пармезана
- салат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреем на 180. На сковороде протушим шпинат, добавим рикотту, соль и перец.

На дно миски для запекания выложим рикотту со шпинатом, дальше слоем лист лазаньи, и кусочки лосося, затем снова по кругу.

Готовим Бешамель. В отдельной кастрюльке растопим сливочное масло, добавим муку, перемешаем и постепенно вольем молоко.

Заливаем лазанью соусом и посыпаем сыром. Запекаем 40-50 минут. Подаем с салатом.

СРЕДА: ЗАВТРАК

СЛАДКИЙ БУЛГУР С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 40 г булгур
- ягоды
- ½ персика
- ¼ авокадо
- 50 г творога
- сироп агавы
- 50 г рикотты
- сок 1/4 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Промоем и отварим булгур согласно инструкции на упаковке.

Порежем персик и авокадо на небольшие кусочки квадратики.

В мисочку выложим булгур, творог, рикотту, ягоды, персик и авокадо, добавим сироп по вкусу и сок лимона. Перемешаем.

Можно добавить свежей мяты.



СРЕДА: ОБЕД

ПАСТА С КУРИЦЕЙ И БАКЛАЖАНОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г куриные грудки
(заготовка →)
- 50 г цукини
- 50 г баклажана
- 70 г пасты
- 20 г пармезан
- 100 мл томатный соус
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грудки, замаринованные в итальянском маринаде обжарить на среднем огне под крышкой 10 минут.

Баклажан и цукини режем на мелкие кубики и отправляем к курице. Накрываем крышкой и тушим минут 5. Добавляем томатный соус из заготовки.

Отвариваем любую пасту согласно инструкции на упаковке. Добавляем к соусу, перемешиваем. Подаем со свежей зеленью и тертым сыром.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: УЖИН

ЗАПЕЧЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ С САЛАТОМ И БУЛГУРОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г кальмар
- 2 ст.л. итальянский маринад
([заготовка →](#))
- 30 г булгур
- 1 ст.л. пепероната
([заготовка →](#))
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Булгур отварить согласно инструкции на упаковке.

Кальмары порезать кольцами (я покупаю уже чищенные) и полить маринадом, оставить на 5 минут.

Обжарить кальмары на среднем огне в течении 10 минут до готовности.

Подавать с булгуром, салатом и пеперонаттой из заготовки.

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

ТОСТЫ С ПЕПЕРОНАТОЙ АВОКАДО И ЯЙЦОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- ¼ авокадо
- 100 г переронаты
(заготовка →)
- салат с заправкой
- хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлеб подрумяним на сухой сковороде с двух сторон. Обжарим яйцо.

На хлеб выложим готовую переронату, листья салата, мякоть авокадо и яйцо.

Подать можно с овощным салатом с любой заправкой или просто так.

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

ПАСТА С ЦУКИНИ И КРЕВЕТКАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г креветки
- 50 г пасты
- 50 г цукини 50 г
- 1/2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. песто
- 3 помидорки черри

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжариваем мелко рубленный чеснок и креветки на растительном масле до золотистости и почти полной готовности креветок.

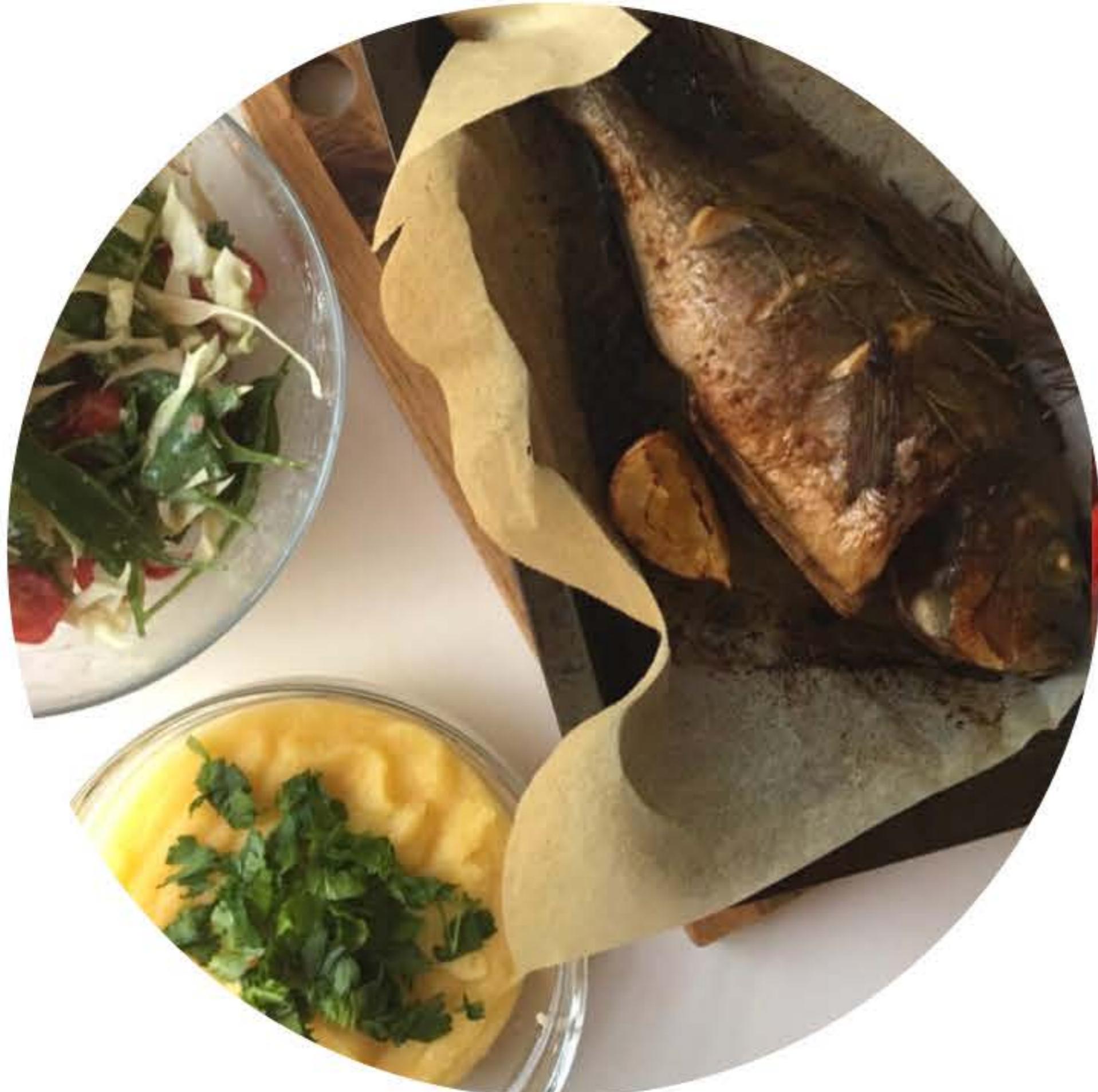
Убираем креветки в отдельную мисочку и обжариваем цукини с помидорками. Добавляем песто и перемешиваем.

Креветки отправляем к цукини и все вместе тушим минут 5.

Пасту отвариваем по инструкции на упаковке и добавляем к креветкам.

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

КЕФАЛЬ / ДОРАДО С ПОЛЕНТОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 рыбка
- 2 зубчика чеснока
- розмарин
- 4 ст.л. итальянского маринада
(заготовка →)
- 60 г поленты
- салат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбку мы надрезаем небольшими полосками с двух сторон. В отверстия кладем дольки чеснока и поливаем итальянским маринадом также, с двух сторон. Обкладываем веточками розмарина сверху и по сторонам.

Добавляем соль и перец. Ставим в разогретую на 180 духовку на 25 минут. Поленту отвариваем согласно инструкции на упаковке.

Подаем с зеленью и салатом.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ПЕРСИКОВАЯ ШАРЛОТКА



ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 персика,
- 1 яйцо
- 100 г творога
- 50 г рикотты
- сок 1/2 лимона
- 1 ст.л. сиропа агавы
- 150 г рисовой муки
- 1/2 ч.л. соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреем на 180. Смешаем творог, рикотту, яйцо, сироп и лимонный сок.

Постепенно добавляем муку и соду до консистенции запеканки.

На дно формы для запекания выложим порезанные персики (если не сладкие, то можно еще полить сверху сиропом), затем тесто.

Запекаем 30-35 минут.



Смотрите видео-рецепт

ПЯТНИЦА: ОБЕД

КУРИНАЯ ЛАЗАНЬЯ АЛЯ ДЖЕНОВЕЗЕ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г куриный фарш
- 1 ст.л. песто
- 10 г сливочного масла
- 1 ст.л. муки
- 150 мл молока
- 30 г пармезана
- 100 г моцарелла
- 200 г томатный соус
(заготовка →)
- салат из свежих овощей
- 70 г лазаньи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреем на 180. На сковороде обжарим фарш, добавим томатный соус (рецепт на 1 странице), соль, перец и песто.

Готовим Бешамель. В отдельной кастрюльке растопим сливочное масло, добавим муку, перемешаем и постепенно вольем молоко.

В миску для запекания выложим фарш, сверху лист лазаньи, и кусочки моцареллы.

Затем снова фарш, лазанью и моцареллу. Так несколько слоев. В конце залить лазанью соусом Бешамель, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 40 - 50 минут.

ПЯТНИЦА: УЖИН

САЛАТ С БАКЛАЖАНОМ, ЦУКИНИ И МОЦАРЕЛЛОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 60 г моцареллы
- 50 г цукини
- 50 г баклажана
- 10 г масла
- салат
- 4 помидора черри

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан и цукини порезать на мелкие кубики и обжарить в сливочном масле. Посолить в течении 10 минут.

Салат выложить на тарелку, добавить баклажан и цукини. Порвать моцареллу на небольшие кусочки и добавить в салат.

Нарезать черри на половинки, добавить к салату. Заправить любимой заправкой или соусом.

Подавать с кусочком хлеба.