



# Сытный омлет



Нам понадобится:

- Шампиньоны - 40 г (3 шт)
- Сладкий перец - 120 г (1/4 перца)
- Куриное яйцо - 2 шт
- Твёрдый сыр - 50 г
- Соль и перец по вкусу
- Зелёный лук и петрушка
- Масло растительное для жарки

кБЖУ  
**412 ккал**  
**26 / 30 / 11**

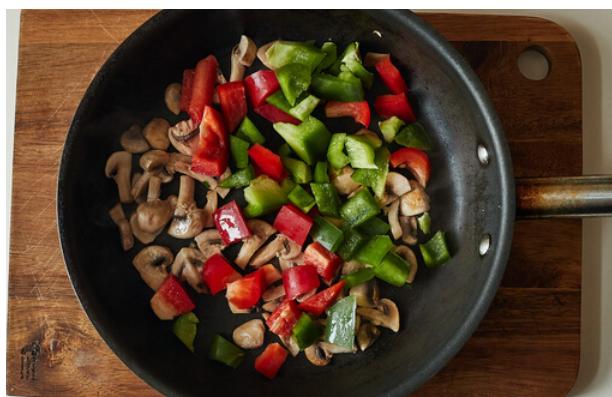


Нарежем овощи и грибы на небольшие, схожие по размеру кусочки. Нашинаем зелень.

Натрем сыр на тёрке.  
Разобьём яйца в мисочку и слегка их взобьём вилкой.



В миске смешаем яйца, зелень и натёртый сыр.



Обжарим на сковороде сначала грибы, затем добавим перцы.  
Все размешаем и потушим под крышкой 5 минут.



После вольём яично-сырную смесь, накроем крышкой и оставим на самом слабом огне еще на 5 минут.

**Подавать с хлебом и салатом из овощей и зелени, приправленным льняным или оливковым маслом.**



# Кесадилья

Нам понадобится:

- Куриная грудка - 150 г
- Тортилья лепёшка - 2 шт
- Сладкий перец - 120 г
- Твёрдый сыр - 50 г
- Авокадо - 1/2 шт
- Винный уксус - 1 ч.л.
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ  
**772 ккал**  
**62 / 42 / 35**  
(на целую  
кесадилью)



Нарежем курицу и перцы на небольшие кубики. Натрём сыр на крупной тёрке. Авокадо нарежем на тонкие слайсы.



На среднем огне обжарим курицу с солью, перцем и сладкой паприкой. Добавим перцы и винный уксус. Накроем крышкой и потушим 10 минут.



На лепешку выкладываем смесь из курицы и перцев. Сверху - авокадо и посыпаем все тёртым сыром.



Накрываем второй лепёшкой и в духовку на 5 минут при температуре 180 градусов в режиме конвекции.

**Подать со свежими овощами или салатом из капусты и моркови (стр.21)**

# Блинчики с курицей и грибами



Нам понадобится (на 6 блинчиков)

- Куриная грудка - 150 г
- Шампиньоны - 50 г (4 шт)
- Куриное яйцо - 1 шт
- Молоко - 200 мл
- Рисовая мука - 40 г
- Цельнозерновая мука - 40 г
- Твёрдый сыр - 60 г
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ  
**456 ккал**  
**38 / 36 / 63**  
(на 3 блинчика)



В миске смешаем рисовую и цельнозерновую муку, яйцо и молоко. Выпекаем блины. Натрем сыр на крупной терке и нашинкуем зелень.



На среднем огне обжарим курицу с солью, перцем и зеленью. Добавим грибы. Накроем крышкой и потушим минут 7-10.



Смешаем курицу с грибами и зеленью с тертым сыром в отдельной мисочке.



Заворачиваем начинку в блины, выкладываем на противень и ставим в духовку на 5 минут на 180 градусов.

**Подаем с салатом из овощей и зелени, приправленным оливковым маслом.**



# Хачапури со шпинатом



Нам понадобится:

- Армянский лаваш - 200 г
- Зернистый творог - 250 г
- Сыр твёрдый - 150 г
- Шпинат свежий - 40 г
- Куриное яйцо - 2 шт
- Молоко - 50 мл
- Соль, перец по вкусу

кБЖУ  
**240 ккал**  
**22 / 6 / 22**  
(на 1/4 хачапури)



Форму для запекания смазываем растительным маслом. Нарываем лаваш на небольшие кусочки. Обмакиваем в смеси из яиц, молока и соли с перцем, выкладываем на дно.



В отдельной миске смешаем 100 г тёртого сыра, творог и шпинат.  
Выкладываем смесь на лаваш вторым слоем. Затем снова слой вымоченного лаваша и так далее.



Последним слоем оставляем лаваш и сверху посыпаем его тёртым сыром (50 г).



Отправляем хачапури в духовку на 170 градусов на 20 - 30 минут в режиме конвекции.

**Подать со свежими овощами или салатом из капусты и моркови (стр.21)**



# Картофельная лазанья



**Нам понадобится:**

- Картофель - 0,5 кг
- Творожный сыр - 100 г
- Говяжий фарш - 300 г
- Луковица - 1 шт
- Чеснок - 2 зубчика
- Твёрдый сыр - 70 г
- Консервированные помидоры - 250 г
- Розмарин сушёный - 1 ч.л.
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ

**395** ккал  
**28 / 16 / 33**  
(на 1/4 блюда)



Картошку отварим и разомнём в пюре. Добавим творожный сыр, соль и перец.



На среднем огне обжарим лук, чеснок и фарш. Добавим помидоры и специи. Потушим до полной готовности.



Томатный соус выложим на дно формы для запекания, Сверху выложим пюре и равномерно распределим по поверхности.



Посыпаем тёртым сыром и ставим запекаться на 190 градусов в течении 30 минут.

**Подать с овощным салатом с зеленью и растительным маслом.**

# Витаминный салат

Нам понадобится (на 2 порции):

- Морковь - 1 шт
- Красный лук - 1/4 луковицы
- Капуста - 1/6 кочана
- Оливковое масло - 1 ст.л.
- Сок лимона - 1 ч.л.
- Петрушка и укроп
- Соль и перец по вкусу

кБЖУ  
**180 ккал**  
**4 / 7 / 28**  
(на порцию)