

ТУРЕЦКОЕ МЕНЮ

Рецепты турецкой кухни:
вкусные и полезные

@nutrikatka

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Менемен с питой и свежими овощами
- **ОБЕД:** Кёфте с овощами и булгуром
- **УЖИН:** Салат с булгуром и халуми
- **ПЕРЕКУС:** Гороховый хумус с козьим сыром

ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Яйца с гороховым хумусом и питой
- **ОБЕД:** Фаршированные баклажаны
- **УЖИН:** Микс бобовых с козьим сыром и абрикосом
- **ПЕРЕКУС:** Йогурт с гранолой мёдом и ягодами

СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Бабагануш с йогуртом хлебом и сыром гриль
- **ОБЕД:** Рис с нутом и мясным соусом
- **УЖИН:** Табуле с курицей
- **ПЕРЕКУС:** Шпинатные лепешки

ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Кабачковые оладьи с йогуртом, яйцом и зеленью
- **ОБЕД:** Оливковый салат с курицей
- **УЖИН:** Маркель с кускусом и овощами
- **ПЕРЕКУС:** Йогуртовый ягодный пирог

ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Ягодный пирог
- **ОБЕД:** Тыквенный суп с нутом
- **УЖИН:** Яичный салат
- **ПЕРЕКУС:** Кабачковые оладьи с козьим сыром и салатом

! Ссылки кликаемые.
Нажмайте на
понравившееся
название и творите!



СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Морковь - 2 шт
Огурец - 5 шт среднего размера
Помидор - 7 шт среднего размера
Редис - 300 г
Чеснок - 2 зуб
Зеленый горошек замороженный - 100 г
Овощная замороженная смесь - 100 г
Красная луковица - 0,5шт
Лук репчатый - 1 шт
Баклажан - 1,5шт
Болгарский перец - 2 шт

Сельдерей палочки - 70 г
Сельдерей корень - 100 г
Тыква - 1 шт
Цукини/кабачок - 0,5 шт
Консервированные помидоры - 400 г
Пертушка большой пучок
Шпинат - 50 г
Мята - 10 г
Абрикос - 3 шт
Лимон - 3 шт
Ягоды (голубика, малина, лесная смесь) - 150 г

МЯСО И РЫБА:

Фарш (индейка или говядина) - 250 г
Куриная грудка - 250 г
Макрель / скумбрия - 1 шт

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Яйца - 8 шт
Белый густой йогурт - 500 г
Сыр Халуми - 100 г
Мягкий козий сыр - 100 г
Сыр твердый - 30 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Нут консерва - 650 г
Чечевица консерва - 70 г
Булгур - 200г
Кускус - 80 г

Овсяные хлопья - 100 г
Пита хлеб - 4 шт
Рис - 60 г
Мука - 250 г

ДРУГОЕ:

Соленые огурцы - 100 г
Тахини (кунжутная паста) - 80 г
Очищенные несоленые фисташки - 100 г
Яблочное пюре - 50 г
Зеленые оливки - 40 г
Мед - 20 г
Кориандр - 15 г
Шафран - 5 г
Оливковое масло - 75 г

Бальзамический уксус - 10 г
Зира/кумин - 10 г
Разрыхлитель - 10 г
Вяленые томаты в масле - 30 г
Бульонный кубик - 1 шт (или заготовка бульона с прошлых недель)
Растительное масло для жарки
Хлопья чили
Соль
Перец



ЗАГОТОВКИ

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

- Сделать заготовку свежие овощи (см.рецепт →)
- Приготовить гороховый хумус (см.рецепт →)

1 банка консервированного нута
½ зубчика чеснока
½ лимона
3 ст.л. тахини (кунжутной пасты)
100 г замороженного зелёного горошка
½ чл соли

Нут с жидкостью вылить в блендер (или в посуду для приготовления, если пользуетесь ручным), сначала можно добавить только половину жидкости из банки и доливать доводя до нужной консистенции. Добавить чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец (по вкусу). Все заблендерить. Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд. Сливь воду и добавить к хумусу. Ещё раз хорошо заблендерить. Хумус готов.

• Смешать фарш

Приготовим фарш на 2 дня - по меню для 3-ех блюд (на 2 человек):

500 г фарша (индейка/говядина)
1 красная луковица
1 зубчик чеснока
небольшой пучок петрушки
50 г очищенных несолёных фисташек
0,5 чл кориандра
0,5 чл соли
щепотка перца
2 ст л растительного масла

Все кроме фарша загрузить в блендер или помолоть ручным в пасту. Пасту добавить к фаршу и перемешать.



ЗАГОТОВКИ

- Сварить булгур (по инструкции на упаковке с щепоткой шафрана)
- Приготовить пикантную заправку для салатов (см.рецепт →)

5 ст л оливкового масла

1 ст л тахини

Хлопья чили или любого перца по вкусу

Сок $\frac{1}{2}$ лимона

2 ч л бальзамического уксуса (можно добавить сладкий соус изум)

$\frac{1}{2}$ ч л соли

$\frac{1}{2}$ зубчика чеснока (по желанию)

Все смешать (чеснок выдавить) в таре для соуса или стеклянной банке. Перемешать. Хранить в холодильнике.

- Приготовить гранолу (см.рецепт →)

На 4 порции:

1 стакан овсяных хлопьев

2 ст л яблочного пюре

2 ст л растительного масла

1 ст л мёда

50 г фисташек

Смешать все ингредиенты и хорошо перемешать (если мед засахарился, то предварительно его

лучше растопить в микроволновке). Выложить на плоский противень, на бумагу для выпечки.

Поставить в разогретую до 160 градусов духовку в режим конвекции на 30 минут. Каждые 10 минут перемешивать гранолу, чтобы не слипалась и не подгорала.

Остудить и пересыпать в сухую емкость.

ВТОРНИК:

- Замариновать курицу

Грудку 200-250 г нарезать кубиками, добавить $\frac{1}{2}$ чл соли, щепотку перца, $\frac{1}{2}$ чл молотого кориандра, 2 ст л растительного масла для жарки

- Запечь баклажан

Баклажан обернуть в фольгу и запечь в духовке на 180 градусах 1-1.5 часа в зависимости от размера баклажана.





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

МЕНЕМЕН С ПИТОЙ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- ¼ болгарского перца
- ½ луковицы
- 1 крупный помидор
- 2 яйца
- ¼ ч л зиры
- ¼ ч л соли
- Перец или чили по вкусу
- Пита
- Свежие овощи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко нарезать лук, перец и помидор на кубики. На растительном масле на среднем огне сначала обжарить лук и перец 3-5 минут, добавить помидор. Протушить минут 5, добавить соль, перец и кумин.

Яйца слегка взбить вилкой и влить в нашу смесь, убавить огонь до минимума и готовить постоянно помешивая ещё минуту или две.

Выключить огонь и накрыть крышкой еще на пару минут.

Подавать с питой или хлебом и свежими овощами из заготовки.



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

КЁФТЕ С ОВОЩАМИ И БУЛГУРОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г фарша из заготовки
- 1 помидор
- $\frac{1}{2}$ болгарского перца
- $\frac{1}{2}$ баклажана
- 200 г готового булгура

Для соуса:

- 2 ст л белого йогурта
- 1 солёный огурчик
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из фарша сформировать небольшие котлетки, выложить в форму для запекания. Между котлетками продолжить крупно нарезанные овощи. Сбрызнуть растительным маслом и немного посолить.

Запекать на 180 градусах на режиме конвекции 30-35 минут.

Для соуса: натереть на крупной тёрке солёный огурец, добавить к йогурту, посолить по вкусу.

Подавать с булгуром и соусом.



Когда будете варить булгур добавьте в воду немного шафрана.

ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

САЛАТ С БУЛГУРОМ И ХАЛУМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г готового булгура
- 50 г халуми
- 1 помидор
- $\frac{1}{4}$ болгарского перца
- $\frac{1}{2}$ среднего огурца
- 1 палочка сельдерея
- немного петрушки
- 1 ст л лимонного сока
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи и зелень нарезать на небольшие одинаковые кусочки.
Заправить лимонным соком, посолить.

Слайсы халуми обратить на разогретой сковороде с АП покрытием
по 30-40 сек с каждой стороны.

Добавить булгур к овощам и перемешать. Подавать все вместе.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ПЕРЕКУС

ГОРОХОВЫЙ ХУМУС С КОЗЬИМ СЫРОМ И ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 1 банка консервированного нута
- $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 3 ст.л. тахини (кунжутной пасты)
- 100 г замороженного зелёного горошка
- 50 г мягкого козьего сыра
- $\frac{1}{2}$ чл соли
- Хлеб или пита
- Овощи из заготовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут с жидкостью вылить в блендер (или в посуду для приготовления, если пользуетесь ручным), сначала можно добавить только половину жидкости из банки и доливать доводя до нужной консистенции.

Добавить чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец (по вкусу). Все заблендерить.

Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд. Сливать воду и добавить к хумусу. Ещё раз хорошо заблендерить.

Хумус готов.

Подаём его с козьим сыром, овощами из заготовки, питой или хлебом.

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

ЯЙЦА С ГОРОХОВЫМ ХУМУСОМ И ПИТОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции хумуса:

- 1 банка консервированного нута
- $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока
- $\frac{1}{2}$ лимона
- 3 ст.л. тахини (кунжутной пасты)
- 100 г замороженного зелёного горошка
- $\frac{1}{2}$ чл соли
- 1 яйцо
- Хлеб или пита
- Овощи из заготовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут с жидкостью вылить в блендер (или в посуду для приготовления, если пользуетесь ручным), сначала можно добавить только половину жидкости из банки и доливать доводя до нужной консистенции.

Добавить чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец (по вкусу). Все заблендерить.

Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд. Сливать воду и добавить к хумусу. Ещё раз хорошо заблендерить. Хумус готов.

Если готовите по меню используйте хумус с предыдущего дня.

Яйцо сварить, подогреть питу. Подавать со свежим огурчиком.

ВТОРНИК: ОБЕД

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 баклажан
- 100 г консервированного нута
- 2 помидора
- ½ болгарского перца
- 300 г готового фарша
(заготовка воскресение)
- 400 г консервированных
помидоров или 200 мл
томатного сока (пассаты)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан разрезать на половинки, сделать крестообразное надрезы мякоти, сбрызнуть растительным маслом и поставить в разогретую на 200 градусов духовку на 10 мин.



Приготовим соус: В сковороде обжарить рубленые помидоры, болгарский перец, добавить фарш, немного потушить и влить консервированные помидоры или сок. Тушить, пока не выпарится основная часть жидкости, потом посолить.

Половину получившегося соуса отложить на завтра (рис с нутом и мясом).

Баклажаны достать, вынуть мякоть, смешать с оставшимися соусом и наложить в лодочки обратно. Запекать в духовке ещё 20 минут.
Подавать с хлебом или питой.



ВТОРНИК: УЖИН

МИКС БОБОВЫХ С КОЗЬИМ СЫРОМ И АБРИКОСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 70 г консервированного нута
- 70 г консервированной чечевицы
- 30 г мягкого козьего сыра
- 2 абрикоса
- Шпинат
- Пикантная заправка из заготовок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут и чечевицу выложить в сковороду с небольшим количеством жидкости из консервы. Дать закипеть и проварить минуты 3 до выпаривания жидкости.

Добавить заправку, сыр, абрикос нарезанный кубиками и шпинатные листья.

Все перемешать. Подавать тёплым.

ВТОРНИК: ПЕРЕКУС

ЙОГУРТ С ГРАНОЛОЙ МЁДОМ И ЯГОДАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г белого йогурта
- 1 абрикос
- Гранола из заготовки
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подавать с ягодами и абрикосом.

СРЕДА: ЗАВТРАК

БАБАГАНУШ С ЙОГУРТОМ ХЛЕБОМ И СЫРОМ ГРИЛЬ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 баклажан
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока
- 2 ст.л. кунжутного урбеча
- тахини цельнозерновой хлеб
- 3 ст л йогурта
- 50 г сыра халуми
- свежие овощи из заготовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан обернуть в фольгу и запечь в духовке 1-1.5 часа в зависимости от размера баклажана.

Остудить и достать мякоть в миску (см. видео). Добавить давленный чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец. Хорошо перемешать.

Добавляем 3 ст л йогурта, перемешиваем и выкладываем на тарелку, пару капель оливкового масла. Обжариваем ломтики сыра с двух сторон.

Редис и огурец нарезаем кружочками и тоже выкладываем на тарелку.

Подаём с хлебом или питой.



Смотрите видео-рецепт



СРЕДА: ОБЕД

РИС С НУТОМ И МЯСНЫМ СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 60 г сухого риса
- 30 г консервированного нута
- Томатный мясной соус (рецепт обед вторник)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис отварить по инструкции на упаковке.

Соус подогреть, подавать с нутом и рисом, петрушкой.

СРЕДА: УЖИН

ТАБУЛЕ С КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г готового булгуря
- 2 помидора
- 2 средних огурца
- ½ болгарского перца
- 1 ст л рубленых вяленых томатов
- Петрушка
- Мята
- 1 ст л лимонного сока
- 100 г курицы из маринада
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи порезать на небольшие кубики, нарубить зелень (мяту советую добавлять аккуратно и сначала чуть чуть). Заправить лимонным соком и перемешать.

Половину получившегося салата отложить на завтра (рецепт салата с оливками). Курицу в маринаде обжарить на сковороде без масла 5-7 минут до полной готовности.

Булгур отварить или разогреть готовый. Добавить салатную смесь к булгурю, добавить обжаренную курицу и хорошо перемешать.

Можно заправить пикантной
заправкой из заготовок.



Салатная смесь



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ПЕРЕКУС

ШПИНАТНЫЕ ЛЕПЕШКИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- $\frac{1}{2}$ ст муки
- $\frac{1}{2}$ чл разрыхлителя
- $\frac{1}{2}$ чл соли
- 1 ст л йогурта
- $\frac{1}{4}$ ст воды
- 30 г твёрдого сыра
- Свежий шпинат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать муку, соль и разрыхлитель. Добавить йогурт и воду, тёртый сыр. Хорошо перемешать и добавить шпинат. Шпинат вмешать прямо в тесто до консистенции как на видео.

Сформировать лепешки и обжарить под крышкой на растительном масле с двух сторон.



Смотрите видео-рецепт



ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ЙОГУРТОМ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ среднего цукини / кабачка
- 2 яйца
- 2 - 2,5 ст ложки муки
- ½ чл соли
- Щепотка перца
- Щепотка зиры
- 80 г белого йогурта
- Петрушка для украшения
- 1 варёное яйцо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Готовим на 2 дня:

Кабачок натереть на крупной тёрке, добавить яйцо, муку, зиру, соль и перец. Перемешать и оставить на пару минут.

Разогреть сковородку с каплей растительного масла, столовой ложкой выложить оладушки и печь по примерно минуте с двух сторон под крышкой.

Подаём с йогуртом, варёным яйцом и петрушкой. Немного паприки сверху.

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

ОЛИВКОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Половина салатной заготовки ([заготовка →](#))
- 100 г курицы из маринада (рецепт среды)
- 40 г зелёных оливок
- Шпинат
- 1 средняя пита
- Пикантная заправка ([заготовка →](#))

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шпинат выложить на тарелку. Оливки разрезать напополам и добавить к салатной смеси. Перемешать и выложить все к шпинату.

Добавить заправку и перемешать.

Курицу обжарить с двух сторон и добавить к салату.

Питу либо подогреть в духовке либо на сковородке без масла.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

МАРКЕЛЬ С КУССУСОМ И ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 макрель (скумбрия) свежая без внутренностей (можно использовать также и белую рыбу, кефаль, дорадо, сибас и тд)
- ½ лимона
- ½ луковицы
- 1 помидор
- Пучок петрушки
- 80 г кускуса
- 100 г овощной замороженной смеси
- Шафран

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбу промыть и выложить на фольгу. Лук, помидор и лимон нарезать слайсами, петрушку порубить.

Рыбу обмазать растительным маслом и хорошо посолить сверху и внутри. Выложить лук, помидор, лимон и петрушку сверху, запечатать в карман фольгой. В духовку разогретую на 180 градусов поставить запекать рыбу на 30 минут в зависимости от размера.

К кускусу добавить щепотку соли и шафран. Перемешать и залить кипятком примерно 200 мл. Смесь из овощей разморозить в микроволновке и добавить к кускусу. Перемешать и накрыть крышкой. Оставить на 5-7 минут.

Подавать с рыбкой и зеленью.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ПЕРЕКУС

ЙОГУРТОВЫЙ ЯГОДНЫЙ ПИРОГ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 4 яйца
- 3 ст л сахара
- $\frac{1}{4}$ ч л соли
- 300 г белого йогурта
- 1 стакан муки
- $\frac{1}{2}$ чл разрыхлителя
- 150 г ягод (голубика)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить йогурт, вмешать муку и разрыхлитель.

На дно формы выложить ягоды и посыпать слегка сахаром. Сверху выложить тесто.

В разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.

Перед подачей остудить хотя бы 15 минут.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК
ЯГОДНЫЙ ПИРОГ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 4 яйца
- 3 ст л сахара
- $\frac{1}{4}$ ч л соли
- 300 г белого йогурта
- 1 стакан муки
- $\frac{1}{2}$ чл разрыхлителя
- 150 г ягод (голубика)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить йогурт, вмешать муку и разрыхлитель.

На дно формы выложить ягоды и посыпать слегка сахаром. Сверху выложить тесто.

В разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.
Перед подачей остудить хотя бы 15 минут.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

ТЫКВЕННЫЙ СУП С НУТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 тыква
- 1 морковь
- $\frac{1}{4}$ корня сельдерея
- 500 мл бульон готовый или кубик
- 50 г консервированного нута
- Пита или хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву разрезать пополам и вынуть семечки. Морковь и корень сельдерея почистить и все овощи нарезать примерно одинаковыми ломтиками. Выложить в форму для запекания предварительно простелив бумагой для выпечки. Посолить и поперчить, перемешать. Добавить растительного масла (можно немного кунжутного). Снова перемешать, добавить 100 мл тёплой воды и отправить в духовку на 170 градусов на 25-30 мин. Проверять по мягкости. Овощи должна размягчиться, но не до консистенции пюре, чтобы удобно было блендерить.

После приготовления овощи добавляем к бульону, доводим вместе до кипения, выключаем огонь и немного остужаем. После ручным блендером доводим до нужной консистенции.

Нут слегка обжариваем на сухой сковородке и украшаем суп перед подачей. Подаём с хлебом или питой.

ПЯТНИЦА: УЖИН

ЯЙЧНЫЙ САЛАТ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 яйца
- Горсть шпината
- Петрушка
- Пикантная заливка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца сварим. 8 минут после закипания. Остудим и нарежем на 4 части.

Шпинат заправим соусом, посыпем петрушкой и перемешаем.
Яйца выкраиваем на салат, сверху ещё немного заправки.

Подаём с питой или хлебом.

ПЯТНИЦА: ПЕРЕКУС

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- Оладушки из рецепта четверга
- Мягкий козий сыр
- Свежие овощи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Оладушки со вчера разогреваем в микроволновке, духовке или на сковороде.

Добавляем мягкий козий сыр и свежие овощи из заготовки.