



## 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 напололам. Вынем немного мякоти из каждой половины.

Смешаем творог и рикотту, добавим мякоть, Печенье крошим 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 грам консервированной фасоли
- петрушка и кусочек хлеба

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюльке обжарить лук и чеснок, добавить рубленый 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.