

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 рубленый чеснок и креветки на растительном масле до золотистости и почти полной готовности креветок.

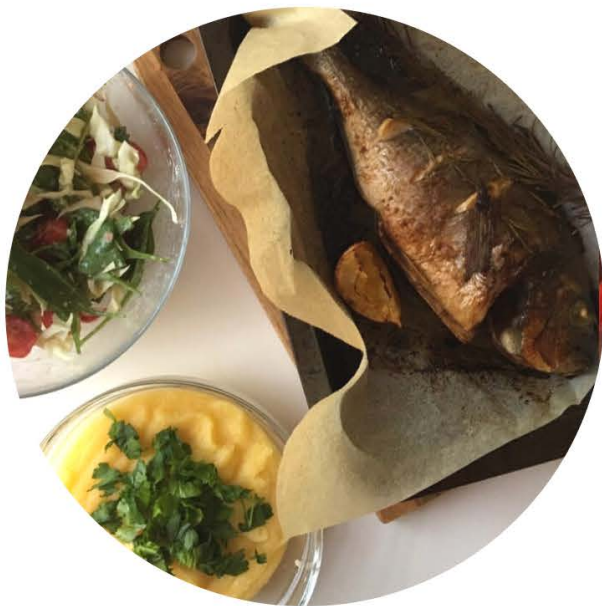
Убираем креветки в отдельную мисочку и обжариваем цукини с помидорками. Добавляем песто и перемешиваем.

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.