

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.