

СРЕДА: ОБЕД

ПЕРЛОТТО С КУРИЦЕЙ И ТЫКВОЙ С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г перловки
- 50 г курицы (кубики в маринаде)
- 50 г тыквы (запеченной)
- 100 мл бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарим курицу на среднем огне. Сольем воду у замоченной перловки и добавим к курице.

Обжарим все в течении 2-3 минут постоянно помешивая. Зальем бульон из заготовки (можно замороженный) и добавим воды при необходимости.

Перед подачей добавим тыкву, освободив ее от кожуры. Перемешаем.

Подаем с салатом из свежих овощей.

СРЕДА: УЖИН

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА КАРРИ С СЫРОМ ГРИЛЬ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сыр гриль
- 100 г цветной капусты
- 1/2 ч.л. карри
- 1 ст. л. растительного масла
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Цветную капусту из заготовки (карри, масло и соль) поставим запекаться в дузовку на 25 минут на 170 градусах.

Сыр обжарим на сковороде гриль.

Подаем все с салатом и хлебом по желанию.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

КЕКС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2-3 порции:

- 1 банан
- 1 яйцо
- 100 г йогурта
- 50 г ц/з муки
- 70 г кукурузной муки
- 1/2 ч.л. соды
- 70 г смородины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разомнем банан, добавим яйцо, йогурт. Перемешаем.

Добавим муку и соду. Перемешаем.

Проложим форму для запекания бумагой и высыпем ягоды. Сверху ягоды можно полить сиропом или посыпать сахаром.

Выливаем тесто, ставим в духовку на 30 минут на 180 градусов. Готовность проверьте зубочисткой.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г мягкого творога
- 30 г рубленой зелени
- 50 г тертого сыра
- 1 яйцо
- 80 г ц/з муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешать и довести тесто до нужной консистенции.

Выпекать лепешки на растительном масле под крышкой по 3-5 минут с каждой стороны на среднем огне.

Подавать со свежими овощами из заготовки или салатом.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

ХАЛУМИ БУРГЕР С ОВОЩНЫМИ КРУДИТОС И СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сыра гриль
- 1 ц/з булочка
- листья салата
- 1 помидор
- свежие овощи из заготовки (заготовка →)
- итальянская заправка (заготовка →)
- зеленая заправка для овощей (заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Булочку разрежем на 2 части. Обжарим на сковороде гриль.

Сыр также обжарим с двух сторон.

Соберем бургер. Обе булочки смажем итальянской заправкой, На одну положим салат, кольца помидора, сыр и накроем второй частью сверху.

Подаем со свежими овощными палочками из заготовки и зеленым соусом или хумусом.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г риса из цветной капусты
- 1/2 ч.л. куркумы
- 50 г курицы (кубики в маринаде)
- 50 мл бульона
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарим курицу, добавим "рис", куркуму и бульон.

Накроем крышкой и тушим на среднем огне пока бульон не выпарится (10-15 минут).

Подаем с салатом из свежих овощей.

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

КОКОСОВАЯ ПАНАКОТТА



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 100 мл воды
- 100 мл кокосового молока
- 30 г смородины
- 10 г желатина
- 1 ч.л. сиропа финика (топинамбура)
- или сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Желатин разводим в воде. Ставим на очень медленный огонь и нагреваем до полного растворения. Не доводя до кипения!

Снимаем с огня и добавляем молоко и сироп. Тщательно все перемешиваем.

В мисочки складываем ягоды на дно и по стенкам. Заливаем массу в мисочки. Остужаем и в холодильник.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ОВСЯНОБЛИН С ТВОРОГОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г овсянки
- 1 яйцо
- 50 мл молока
- 100 г мягкого творога
- нектарин
- 1/4 банана
- орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем овсянку, яйцо и молоко. Выпекаем блин на сковородке на среднем огне на антипригарной сковороде под крышкой с двух сторон.

Выкладываем блинчик на тарелку, половину покрываем творогом, выкладываем фрукты.

Посыпаем орехами.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

ХАЧАПУРИ ИЗ ЛАВАША С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 200 г армянский лаваш
- 250 г зернистый творог
- Сыр твёрдый - 150 г,
- Шпинат свежий - 40 г,
- Куриное яйцо - 2 шт,
- Молоко - 50 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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 (50г).

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

Подать со свежими овощами или салатом из овощей.

ПЯТНИЦА: УЖИН

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ЦУКИНИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г лосося из заготовки
- 100 г цукини
- ц/з хлеб
- 50 г капусты
- 1 морковь

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Во время разделки и заготовки стейки лосося разложить на листы фольги, проложенные сверху бумагой для выпечки.

Посолить, сверху положить кусочек лимона. Завернуть в бумагу и сверху в фольгу.

Такая заготовка может быть заморожена, разморожена и сразу отправлена в духовку. Хранить стейки в таком виде очень удобно.

Половинки цукини мы выкладываем на бумагу для выпечки, солим и перчим. Рядом выкладываем заготовку лосося. Запекаем 25 минут на 180 градусах.

Натираем морковь и добавляем к капусте из заготовки, заправляем французской заправкой.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ С ЗЕЛЕННОЙ ЗАПРАВКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- овощи из заготовки
(рецепт →)
- зеленая заправка
(рецепт →)