

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

ЛИМОННАЯ КУРОЧКА С ПЕЧеныМИ ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 4 куриные ножки в лимонном
- маринаде (**маринад →**)
- овощи из заготовки гриль (**заготовка →**)
- орегано, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ножки очистить от маринада и обжарить на сковороде со всех сторон под крышкой до корочки.

Разогреть духовку на 180 градусов. Овощи выложить на дно емкости для запекания, сверху - румяную курочку.

Печь 30 минут. Проверить готовность курочки, сделав надрез.

Подавать с салатом из свежих овощей и любимой заправкой.

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

БОУЛ С ЛОСОСЕМ, АВОКАДО И РИСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г соленого лосося
- 50 г риса
- 1/4 авокадо
- листья салата
- азиатская заправка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В миску положи отварной рис, лосось, авокадо и салатные листья.

Заправим все азиатской заправкой.

Рис можно использовать и со вчерашнего дня, если варили много.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

СВЕКОЛЬНАЯ НАМАЗКА С ТОСТАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- ц/з хлеб
- 1/2 зубчика чеснока
- 150 г вареной свеклы
- 50 г сыра фета
- 50 г рикотты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлебушек подсушим на сковороде без масла с двух сторон.

Свеклу натираем на крупной терке, добавляем к ней давленный чеснок, рикотту и фету. Солим.

Хорошо все перемешиваем. Намазываем на хлеб как паштет или творожный сыр.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ОВСЯНКА НА КОКОСОВОМ С ЯГОДАМИ И СЕМЕНАМИ ЧИА



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г овсянки долгой варки
- 1/4 стакана кокосового молока
- 1/2 ст воды
- 1 ч.л. семян чиа
- 2 ст.л. замороженных ягод
- ягоды и любимые фрукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть в кастрюле воду с кокосовым молоком. Когда она закипит, добавить овсянку и замороженные ягоды, поварить 1 минуту. Выключить огонь, накрыть крышкой, добавить чиа, перемешать и дать настояться 5-7 минут.

Подавать с любимыми фруктами и ягодами. Если не сладко - добавить мед или сироп агавы.



Смотрите видео-рецепт

ПЯТНИЦА: ОБЕД

КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ПЕРЛОВКОЙ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 80 г куриных сердечек
- 50 г перловки
- 50 г сметаны
- 1/4 луковицы
- овощной салат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выложите перловку в большую ёмкость и полностью залейте холодной водой. Уровень должен быть выше крупы на несколько сантиметров. Оставьте на 2–3 часа, а лучше — на всю ночь. Затем слейте воду и ещё раз промойте зёрна. Отварить перловку в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

Обжарить лук кубиками, добавить сердечки и обжарить на среднем огне под крышкой 10 минут.

Открыть крышку и дать жидкости выпариться. Добавить сметану, посолить и поперчить. Подержать на огне еще 5 минут.

Подавать с перловкой и овощным салатом с любимой заправкой.

ПЯТНИЦА: УЖИН

СВЕКЛА С САЛАТОМ, СЫРОМ ФЕТА И ОРЕШКАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/2 средней вареной свеклы
- 30 г сыра фета
- салатные листья
- 2 редиски
- французская заправка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Свеклу и редис нарезать на тонкие слайсы или палочки.

На тарелку выложить салатные листья, свеклу, редис и сыр фета.

Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде до золотистости. Добавить к салату.

Заправить французским дрессингом.

Подавать с кусочком цельнозернового хлеба.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

ПОПКОРН, ХУМУС И СВЕЖИЕ ОВОЩИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г вареного нута
- 2 ст.л. кунжутного урбеча тахини
- сок половинки лимона
- зира
- свежие овощи из заготовки
- 30 г кукурузы для попкорна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут, тахини, сок лимона и специи сложить в блендер и размолоть до пюреобразной массы.

Попкорн приготовить как на видео. Разогреть в кастрюле масло (я беру кокосовое, но можно любое рафинированное). Высыпать кукурузу, снизить огонь до минимума и накрыть крышкой. Периодически встряхивать кастрюлю.

Хумус можно хранить до 4-5 дней в холодильнике.



Смотрите видео-рецепт