

ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПАСТА С ТЫКВОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г спагетти
- 70 г тыквы (запеченной)
- 1 зубчик чеснока
- 1/4 луковицы
- 1 помидор
- 30 г рикотты
- 50 мл бульона (**заготовка →**)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовим соус для пасты. Обжарим лук и чеснок на растительном масле, добавим помидор и 30 мл бульона. Дадим жидкости немного выпариться. Проверим вкус и добавим соль и перец при необходимости.

Добавим рикотту и кусочки тыквы (без кожуры). Перемешаем.

Отварим пасту до состояния al dente. Добавим к соусу, оставшийся бульон. Все хорошо перемешаем.

Сверху по желанию можно добавить тертый сыр.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

САЛАТ ЦЕЗАРЬ С ИТАЛЬЯНСКОЙ ЗАПРАВКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 70 г курицы (палочки в маринаде)
- 50 г салата айсберг
- итальянская заправка ([рецепт →](#))
- 1 помидор
- 1 вареное яйцо (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курочку обжарим на антипригарной сковороде. Салат айсберг покрошим (можно не особо аккуратно и мелко).

К салату добавим заправку и хорошо перемешаем.

Порежем помидор и добавим к салату.

Сверху салата выложим курочку.

Подаем с хлебом.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ С ЗЕЛЕННОЙ ЗАПРАВКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

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

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

СЛАДКАЯ ТЫКВА С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г тыквы (сладкой запеченной)
- 50 г мягкого творога
- 50 г рикотты
- 1 ч.л. сиропа агавы или финика
- 10 г орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать творог и рикотту, добавить сироп агавы.

Сладкую тыкву выложить на тарелку, сверху творожный крем.

Можно присыпать орешками.

ВТОРНИК: ОБЕД

КУРИНЫЕ ПАЛОЧКИ С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г курицы (палочки в маринаде) (**заготовка →**)
- 1 яйцо
- 50 г панировочных сухарей
- 1/2 ч.л. паприки
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В отдельную мисочку разобьем и взобьем яйцо вилкой.

В другой мисочке смешаем сухари и паприку.

Разогреем сковороду с растительным маслом. Кусочки курицы достанем из маринада. Обваляем сначала в яйце, затем в смесь сухарей и выложим на сковородку.

Обжариваем с двух сторон до полной готовности. Подаем с салатом.

ВТОРНИК: УЖИН

СОЛЕННЫЙ ЛОСОСЬ С АВОКАДО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г лосося
- 30 г укропа
- сок 1/2 лимона
- соль и перец
- 1/4 авокадо
- ц/з хлеб
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лосось засолить день перед.

Порезать на небольшие кубики, добавить рубленый укроп, соль, перец и сок лимона.

Перед подачей выложить на тарелку авокадо и посолить.

Подавать с хлебом. По желанию добавить салат из свежих овощей.



Смотрите видео-рецепт

ВТОРНИК: 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

СРЕДА: ЗАВТРАК

БУЛГУР С ТЫКВОЙ И СМОРОДИНОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г булгура
- 50 г тыквы (сладкой)
- 1 ч.л. сиропа агавы
- 70 г зернистого творога
- 100 мл кокосового молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Булгур отварить по инструкции на упаковке разбавив воду кокосовым молоком в соотношении 1:1.

Выключить огонь. Добавить сладкую тыкву кусочками, сироп по вкусу.

Подавать с ягодами и творогом.