

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

# ШОКОЛАДНЫЙ МУСС ИЗ ФАСОЛИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 10 г какао
- 50 г вареной фасоли
- ½ банана
- 1 ст.л. йогурта
- кокос стружка для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все кроме стружки взбить в блендере до состояния мусса.

Посыпать стружкой. Можно добавить свежие ягоды.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ЗАВТРАК

# АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 100 г грудок
- салат из свежих овощей
- 50 г вареной фасоли
- 1 ст.л. консервированных томатов

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриные палочки во французском маринаде из заготовки обжарим с двух сторон на среднем огне.

Снимем палочки, протрем сковороду сухим полотенцем и разобьем туда яйцо.

Обжарим, снимем. Затем туда же отправим фасоль с помидорками, слегка обжарим.

Все выложим в тарелки для подачи вместе с салатом с любимой заправкой.

СРЕДА: ОБЕД

## ПАСТА С ОВОЩАМИ "АЛИСА"



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г консервированных помидоров
- 50 г спагетти,
- 10 г оливки
- 1/2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 30 г сельдерея
- 30 г рикотты
- 100 г бульона

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очень простая и не загрязняющая лишнюю посуду паста. В небольшой кастрюльке мы обжарим мелко порубленный лук, чеснок, кусочки сельдерея. Добавим оливки.

Затем вольем туда томаты и бульон (можно сразу замороженный из заготовки). Разломим длинные спагетти надвое и закинем в кастрюльку. Добавим воды при необходимости.

Сбавим огонь, накроем крышкой и оставим на 10 минут. В конце добавим рикотту и перемешаем.

Готово! Подаем с салатом.



Смотрите видео-рецепт



СРЕДА: УЖИН

## КУРИЦА С САЛАТОМ ИЗ СВЕКЛЫ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 бедро в азиатском маринаде (заготовка →)
- 150 г вареной свеклы
- 30 г рикотты
- 20 г орехи
- 1 зубчик чеснока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Запечь курицу как в предыдущем рецепте.

Свеклу порезать на кубики (можно натереть), добавить давленый чеснок, рубленые орехи, рикотту, соль и перец.

Готово.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

## ТОСТ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г соленого лосося
- 1 редиска
- ¼ авокадо
- 30 г творожного сыра
- ц/з хлеб

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На хлеб намазываем сыр, далее тонко нарезанный авокадо, залет тонкие полоски лосося. Сверху украшаем редисом.

Добавляем немного зелени из заготовки.

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

# ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ И ОВСЯНЫМИ БАТОНЧИКАМИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г йогурт
- 50 г ягоды
- 200 г овсянки
- 1/2 ч.л. корицы
- 10 г кокосовая стружка
- 20 г кокосовое масло
- 1 ст.л. мёда
- 50 г яблочного пюре
- Орехи и яблоко

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья хорошо перемешаем с кокосовой стружкой и корицей. Растопим кокосовое масло и мёд - добавим к смеси.
2. Добавим яблочное пюре, а затем все очень хорошо перемешаем (можно даже руками) до плотной и немного липкой консистенции основы.
3. На плоский противень или форму для запекания выстилаем бумагу для выпечки. Распределяем основу овсяных батончиков максимально равномерно по противню.
4. Чередую выкладываем на основу полосками орехи и тонко нарезанные яблоки. Запекаем на 190 градусах примерно 10 минут. После достаём, даём остыть и нарезаем на батончики.





ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

# МЯСНЫЕ ШАРИКИ СО СПАГЕТТИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г спагетти
- 150 г фарш индейки
- ½ луковицы
- 2 зубчика чеснока
- орегано
- 1 яйцо
- 250 г консервированных томатов
- свежие овощи (**заготовка →**)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Я готовлю мясные шарики сразу на 2 дня для двух блюд, если хотите также, умножайте количество ингредиентов на два.

Фарш смешаем с мелко нарезанным луком (1/4 луковицы), добавим давленный 1 зубчик чеснока, яйцо, соль и перец и хорошо перемешаем руками или блендером.

Сформируем мини шарики или котлетки и обжарим на растительном масле. Выложим котлетки. Обжарим оставшийся лук и чеснок, добавим томаты и орегано. Выложи шарики в соус, накроем крышкой и тушим 7-10 минут.

Подаем с овощами и спагетти.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

## РАТАТУЙ С МОЦАРЕЛЛОЙ И КУСКУСОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1/2 цукини
- 1/2 баклажана
- 1 помидор
- 125 г моцареллы
- 50 г кускуса
- 20 г тертого сыра
- 100 мл консервированных томатов

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Цукини, баклажан, моцареллу и помидор нарезаем кольцами.

В емкость для запекания насыпаем кускус (см. видео) и далее выкладываем поочередно овощи с моцареллу.

В конце заливаем смесь консервированными томатами и посыпаем сверху тертым сыром.

Отправляем в духовку на 170 градусов минут на 25-30, смотрите по готовности овощей. Подаем с салатом.



Смотрите видео-рецепт



ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

## ОВОЩНЫЕ КРУДИТОС СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- ОВОЩИ ИЗ ЗАГОТОВКИ  
(заготовка →)
- 100 г йогурта
- 1 соленый огурец
- 1 ч.л. горчицы

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовим соус.

Соленый огурец натрем на терке, добавим к йогурту, затем зелень из заготовки и горчицу, соль, перец по вкусу.

Подаем с овощными палочками из заготовки.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

# СЫТНЫЙ ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г овощи-гриль (заготовка →)
- 2 яйца
- 30 г тертого сыра
- зелень
- ц/з хлеб

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи из заготовки "овощи-гриль" мы обжариваем на среднем огне.

Яйца взбалтываем и отправляем к овощам. Добавляем соль и перец по вкусу. Добавляем сыр, накрываем крышкой и снижаем огонь до минимума. Оставляем на 5 минут.

Подаем с салатом из свежих овощей и хлебом.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

## МЯСНЫЕ ШАРИКИ С ГРЕЧКОЙ И ГОРОШКОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г фарш индейки
- ½ лук
- 1 зубчик чеснока
- орегано
- перец, соль
- 150 г консервированных томатов
- 30 г горошка
- 50 г гречки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Я использую шарики с соусом из вчерашнего рецепта "Мясные шарики со спагетти" поэтому здесь я только отвариваю гречку, добавляю замороженный горошек (в горячей каше он быстро оттаяет) и подаю с салатом.



ПЯТНИЦА: УЖИН

# САЛАТ — БОУЛ С КУСКУСОМ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г кускуса
- ¼ авокадо
- 70 г грудки в азиатском маринаде (**заготовка →**)
- салат
- редис
- французская заправка (**заготовка →**)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кускус мы заливаем кипятком к соотношению 3 к 1. Накрываем крышкой и оставляем на 7-10 минут. Авокадо режем на тонкие полоски.

В миску выкладываем салатные листья, авокадо, редис и обжаренные куриные палочки (а обжариваю всю курицу при приготовлении "английского завтрака" а в боул их добавляю уже готовые из холодильника).

Добавляем кускус и заправляем французской заправкой.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

# БРАУНИ ИЗ ФАСОЛИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 3 порции:

- 1 куриное яйцо
- 50 г детского яблочного пюре
- 50 г вареной красной фасоли
- 30 г муки
- 1/4 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. корицы
- 1/2 банана
- 30 г горького шоколада 72 %

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем фасоль, яйцо, яблочное пюре, банан и финиковый сироп в блендере или разминаем фасоль вилкой и добавляем все остальное.

Добавляем муку, щепотку разрыхлителя и корицу. Крошим шоколад в тесто. Перемешиваем, выкладываем в форму.

Выпекаем в течении 20-30 минут при температуре 170 градусов.