

ВТОРНИК: УЖИН

## МИКС БОБОВЫХ С КОЗЬИМ СЫРОМ И АБРИКОСОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 70 г консервированного нута
- 70 г консервированной чечевицы
- 30 г мягкого козьего сыра
- 2 абрикоса
- Шпинат
- Пикантная заправка из заготовок

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут и чечевицу выложить в сковороду с небольшим количеством жидкости из консервы. Дать закипеть и проварить минуты 3 до выпаривания жидкости.

Добавить заправку, сыр, абрикос нарезанный кубиками и шпинатные листья.

Все перемешать. Подавать тёплым.

ВТОРНИК: ПЕРЕКУС

## ЙОГУРТ С ГРАНОЛОЙ МЁДОМ И ЯГОДАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г белого йогурта
- 1 абрикос
- Гранола из заготовки  
(заготовка →)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подавать с ягодами и абрикосом.

СРЕДА: ЗАВТРАК

# БАБАГАНУШ С ЙОГУРТОМ ХЛЕБОМ И СЫРОМ ГРИЛЬ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 баклажан
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока
- 2 ст.л. кунжутного урбеча
- тахини цельнозерновой хлеб
- 3 ст л йогурта
- 50 г сыра халуми
- свежие овощи из заготовки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан обернуть в фольгу и запечь в духовке 1-1.5 часа в зависимости от размера баклажана.

Остудить и достать мякоть в миску (см. видео). Добавить давленный чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец. Хорошо перемешать.

Добавляем 3 ст л йогурта, перемешиваем и выкладываем на тарелку, пару капель оливкового масла. Обжариваем ломтики сыра с двух сторон.

Редис и огурец нарезаем кружочками и тоже выкладываем на тарелку.

Подаём с хлебом или питой.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ОБЕД

## РИС С НУТОМ И МЯСНЫМ СОУСОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 60 г сухого риса
- 30 г консервированного нута
- Томатный мясной соус (рецепт обед вторник)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис отварить по инструкции на упаковке.

Соус подогреть, подавать с нутом и рисом, петрушкой.



СРЕДА: УЖИН

# ТАБУЛЕ С КУРИЦЕЙ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г готового булгура
- 2 помидора
- 2 средних огурца
- ½ болгарского перца
- 1 ст л рубленых вяленых томатов
- Петрушка
- Мята
- 1 ст л лимонного сока
- 100 г курицы из маринада (заготовка →)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи порезать на небольшие кубики, нарубить зелень (мяту советую добавлять аккуратно и сначала чуть чуть). Заправить лимонным соком и перемешать.

Половину получившегося салата отложить на завтра (рецепт салата с оливками). Курицу в маринаде обжарить на сковороде без масла 5-7 минут до полной готовности.

Булгур отварить или разогреть готовый. Добавить салатную смесь к булгуру, добавить обжаренную курицу и хорошо перемешать.

Можно заправить пикантной заправкой из заготовок.



Салатная смесь



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ПЕРЕКУС

# ШПИНАТНЫЕ ЛЕПЕШКИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ ст муки
- ½ чл разрыхлителя
- ½ чл соли
- 1 ст л йогурта
- ¼ ст воды
- 30 г твёрдого сыра
- Свежий шпинат

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать муку, соль и разрыхлитель. Добавить йогурт и воду, тёртый сыр. Хорошо перемешать и добавить шпинат. Шпинат вмешать прямо в тесто до консистенции как на видео.

Сформировать лепешки и обжарить под крышкой на растительном масле с двух сторон.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

## КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ЙОГУРТОМ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- ½ среднего цукини / кабачка
- 2 яйца
- 2 - 2,5 ст ложки муки
- ½ чл соли
- Щепотка перца
- Щепотка зиры
- 80 г белого йогурта
- Петрушка для украшения
- 1 варёное яйцо

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Готовим на 2 дня:

Кабачок натереть на крупной тёрке, добавить яйцо, муку, зиру, соль и перец. Перемешать и оставить на пару минут.

Разогреть сковородку с каплей растительного масла, столовой ложкой выложить оладушки и печь по примерно минуте с двух сторон под крышкой.

Подаём с йогуртом, варёным яйцом и петрушкой. Немного паприки сверху.



ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

## ОЛИВКОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- Половина салатной заготовки (**заготовка →**)
- 100 г курицы из маринада (рецепт среды)
- 40 г зелёных оливок
- Шпинат
- 1 средняя пита
- Пикантная заправка (**заготовка →**)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шпинат выложить на тарелку. Оливки разрезать напололам и добавить к салатной смеси. Перемешать и выложить все к шпинату.

Добавить заправку и перемешать.

Курицу обжарить с двух сторон и добавить к салату.

Питу либо подогреть в духовке либо на сковородке без масла.



Смотрите видео-рецепт



ЧЕТВЕРГ: УЖИН

## МАРКЕЛЬ С КУСКУСОМ И ОВОЩАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 макрель (скумбрия) свежая без внутренностей (можно использовать также и белую рыбу, кефаль, дорадо, сибас и тд)
- ½ лимона
- ½ луковицы
- 1 помидор
- Пучок петрушки
- 80 г кускуса
- 100 г овощной замороженной смеси
- Шафран

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбу промыть и выложить на фольгу. Лук, помидор и лимон нарезать слайсами, петрушку порубить.

Рыбу обмазать растительным маслом и хорошо посолить сверху и внутри. Выложить лук, помидор, лимон и петрушку сверху, запечатать в карман фольгой. В духовку разогретую на 180 градусов поставить запекать рыбу на 30 минут в зависимости от размера.

К кускусу добавить щепотку соли и шафран. Перемешать и залить кипятком примерно 200 мл. Смесь из овощей разморозить в микроволновке и добавить к кускусу. Перемешать и накрыть крышкой. Оставить на 5-7 минут.

Подавать с рыбкой и зеленью.



Смотрите видео-рецепт

## ЧЕТВЕРГ: ПЕРЕКУС

# ЙОГУРТОВЫЙ ЯГОДНЫЙ ПИРОГ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 4 яйца
- 3 ст л сахара
- $\frac{1}{4}$  ч л соли
- 300 г белого йогурта
- 1 стакан муки
- $\frac{1}{2}$  чл разрыхлителя
- 150 г ягод (голубика)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить йогурт, вмешать муку и разрыхлитель.

На дно формы выложить ягоды и посыпать слегка сахаром. Сверху выложить тесто.

В разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.  
Перед подачей остудить хотя бы 15 минут.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

# ЯГОДНЫЙ ПИРОГ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 4 яйца
- 3 ст л сахара
- ¼ ч л соли
- 300 г белого йогурта
- 1 стакан муки
- ½ чл разрыхлителя
- 150 г ягод (голубика)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить йогурт, вмешать муку и разрыхлитель.

На дно формы выложить ягоды и посыпать слегка сахаром. Сверху выложить тесто.

В разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.  
Перед подачей остудить хотя бы 15 минут.



ПЯТНИЦА: ОБЕД

## ТЫКВЕННЫЙ СУП С НУТОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 тыква
- 1 морковь
- ¼ корня сельдерея
- 500 мл бульон готовый или кубик
- 50 г консервированного нута
- Пита или хлеб

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву разрезать пополам и вынуть семечки. Морковь и корень сельдерея почистить и все овощи нарезать примерно одинаковыми ломтиками. Выложить в форму для запекания предварительно простелив бумагой для выпечки. Посолить и поперчить, перемешать. Добавить растительного масла (можно немного кунжутного). Снова перемешать, добавить 100 мл тёплой воды и отправить в духовку на 170 градусов на 25-30 мин. Проверять по мягкости. Овощи должна размягчиться, но не до консистенции пюре, чтобы удобно было блендерить.

После приготовления овощи добавляем к бульону, доводим вместе до кипения, выключаем огонь и немного остужаем. После ручным блендером доводим до нужной консистенции.

Нут слегка обжариваем на сухой сковороде и украшаем суп перед подачей. Подаём с хлебом или питой.

ПЯТНИЦА: УЖИН

# ЯИЧНЫЙ САЛАТ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 яйца
- Горсть шпината
- Петрушка
- Пикантная заливка  
(заготовка →)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца сварим. 8 минут после закипания. Остудим и нарежем на 4 части.

Шпинат заправим соусом, посыпем петрушкой и перемешаем.

Яйца выкраиваем на салат, сверху ещё немного заправки.

Подаём с питой или хлебом.

ПЯТНИЦА: ПЕРЕКУС

## КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЫ С КОЗЬИМ СЫРОМ И САЛАТОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- Оладушки из рецепта четверга
- Мягкий козий сыр
- Свежие овощи

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Оладушки со вчера разогреваем в микроволновке, духовке или на сковороде.

Добавляем мягкий козий сыр и свежие овощи из заготовки.