

ИТАЛЬЯНСКОЕ МЕНЮ

Рецепты итальянской кухни:
вкусные и полезные

@nutrikatka



МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- ЗАВТРАК: Творожные персики
- ОБЕД: Тосканский фасолевый суп с тостами
- УЖИН: Канелони с рикоттой и тунцом



Ссылки кликабельные.
Нажимайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- ЗАВТРАК: Салат с курицей, прошутто и персиками
- ОБЕД: Тосканский фасолевый суп с канapé
- УЖИН: Лазанья с лососем и шпинатом



Список
покупок

СРЕДА:

- ЗАВТРАК: Сладкий булгур с творожным лимонным кремом
- ОБЕД: Паста с курицей и баклажаном
- УЖИН: Кольца кальмара с булгуром и салатом



Заготовки

ЧЕТВЕРГ:

- ЗАВТРАК: Тосты с яйцом, авокадо и пеперонаттой
- ОБЕД: Паста с цуккини, песто и креветками
- УЖИН: Кефаль с полентой и овощами

ПЯТНИЦА:

- ЗАВТРАК: Персиковая шарлотка
- ОБЕД: Куриная лазанья аля Дженовезе
- УЖИН: Салат с баклажаном, цуккини и моцареллой

СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Редис - 300 г
Огурец - 300 г
Помидоры черри - 250 г
Салат - 500 г
Лук репчатый - 4 шт
Лук порей - 0,5 шт
Авокадо - 0,5 шт
Сельдерей - 200 г
Морковь - 1 шт
Картофель - 1 шт
Корень петрушки - 1 шт
Савойская капуста - 50 г

Цукини или кабачок - 0,5 шт
Лимон - 1,5 шт
Чеснок - 5 зубчиков
Сладкий перец жёлтый - 1 шт
Сладкий перец красный - 1 шт
Баклажан - 0,5 шт
Шпинат - 50 г (свежий или замороженный)
Ягоды свежие - 50 г
Базилик, розмарин - по 30 г
Петрушка - 50 г
Персик - 4 шт

МЯСО И РЫБА:

Кальмары - 150 г
Креветки - 150 г
Лосось свежий - 100 г
Кефаль или дорадо - 1/2 рыбы

Куриный фарш - 150 г
Куриные грудки - 200 г
Тунец консервированный - 100 г
Прошутто - 40 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 130 г
Творог мягкий - 200 г
Яйца - 3 шт
Молоко - 450 мл

Йогурт - 100 г
Рикотта - 370 г
Моцарелла - 200 г
Сливочное масло - 40 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Канелони - 70 г
Лазанья - 140 г
Паста на выбор - 120 г

Полента (кукурузная каша) - 30г
Рисовая мука - 180 г
Булгур - 70 г
Песочное печенье - 70 г

ДРУГОЕ:

Орехи любые - 40 г
Сода - 10 г
Сироп агавы - 40 г
Оливковое масло - 200 мл
Вяленые помидоры - 100 г

Бальзамический уксус - 30 мл
Консервированная белая фасоль - 50 г
Помидоры консерва (пелати) - 500 г
Пассата (томатный сок) - 200 г

ЗАГОТОВКИ

ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА КУХНЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО СДЕЛАТЬ ЗАГОТОВКИ:

- **Сварить овощной бульон (см.рецепт →)**
(или использовать уже готовый с прошлых недель)
Для бульона я использую одну луковицу, корень петрушки, морковь, палочку сельдерея. любимые приправы.
- **Приготовить соус песто (см.рецепт →)**
- **Приготовить итальянский маринад (см.рецепт →)**
Для этого мы смешаем оливковое масло, бальзамический уксус, несколько листочков розмарина и 1 зубчик давленого чеснока. Хорошо перемешаем и храним в холодильнике.
- **Приготовить итальянскую заправку для салата (см.рецепт →)**
- **Замариновать куриные грудки**
Сначала все грудки мы порежем на небольшие кубики и зальем половиной получившегося итальянского маринада.
- **Приготовить томатный соус (см.рецепт →)**
Обжарим 1 луковицу до золотистости, добавим палочку нарезанного сельдерея, накроем крышкой и уберем огонь. Спустя пару минут добавим 250 г консервированных томатов и 100 мл томатного сока. Соль, перец, веточку розмарина. Тушим соус под крышкой на слабом огне 20 - 25 минут. Даем остыть и переливаем в контейнер. Храним в холодильнике до 7 дней.
- **Приготовить пеперонатту (см.рецепт →)**
Обжарим 1 луковицу до золотистости, добавим слайсы перцев, накроем крышкой и уберем огонь. Тушим 5 - минут и добавляем 250 г консервированных томатов и 100 мл томатного сока. Тушим под крышкой 15 минут, добавляем мелко нарезанные вяленые помидоры в масле - 50 г и 10 г рубленой петрушки.





САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ

ФРАНЦУЗСКАЯ:



- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Винный уксус — 1 ст.л.
- Мед — 1 ч.л.
- Горчица — 1 ч.л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль — по вкусу

Срок хранения: 5-7 дней

ИТАЛЬЯНСКАЯ:



- Йогурт натуральный - 1 ст.л.
- Сок лимона - 1 ч.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Свежая зелень
- Соль и перец - по вкусу

Срок хранения: 1-2 дня

АЗИАТСКАЯ:



- Сок 1/2 апельсина
- Соевый соус - 2 ст.л.
- Тертый имбирь - 1 ч.л.
- Арахисовая паста - 1 ст.л.

Срок хранения: 5-7 дней

ЗЕЛЕНАЯ:



- 1/2 авокадо (пюрировать)
- Петрушка или кинза
- Сок лимона - 1 ст.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Соль и перец - по вкусу

Срок хранения: 1-2 дня

