



# ТУРЕЦКОЕ МЕНЮ

Рецепты турецкой кухни:  
вкусные и полезные

@nutrikatka

# МЕНЮ

## ПОНЕДЕЛЬНИК:

- ЗАВТРАК: Менемен с питой и свежими овощами
- ОБЕД: Кёфте с овощами и булгуром
- УЖИН: Салат с булгуром и халуми
- ПЕРЕКУС: Гороховый хумус с козьим сыром

## ВТОРНИК:

- ЗАВТРАК: Яйца с гороховым хумусом и питой
- ОБЕД: Фаршированные баклажаны
- УЖИН: Микс бобовых с козьим сыром и абрикосом
- ПЕРЕКУС: Йогурт с гранолой мёдом и ягодами

## СРЕДА:

- ЗАВТРАК: Бабагануш с йогуртом хлебом и сыром гриль
- ОБЕД: Рис с нутом и мясным соусом
- УЖИН: Табуле с курицей
- ПЕРЕКУС: Шпинатные лепешки

## ЧЕТВЕРГ:

- ЗАВТРАК: Кабачковые оладьи с йогуртом, яйцом и зеленью
- ОБЕД: Оливковый салат с курицей
- УЖИН: Маркель с кускусом и овощами
- ПЕРЕКУС: Йогуртовый ягодный пирог

## ПЯТНИЦА:

- ЗАВТРАК: Ягодный пирог
- ОБЕД: Тыквенный суп с нутом
- УЖИН: Яичный салат
- ПЕРЕКУС: Кабачковые оладьи с козьим сыром и салатом



Ссылки кликабельные.  
Нажимайте на  
понравившееся  
название и творите!



Список  
покупок



Заготовки



# СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Морковь - 2 шт  
Огурец - 5 шт среднего размера  
Помидор - 7 шт среднего размера  
Редис - 300 г  
Чеснок - 2 зуб  
Зеленый горошек замороженный - 100 г  
Овощная замороженная смесь - 100 г  
Красная луковица - 0,5 шт  
Лук репчатый - 1 шт  
Баклажан - 1,5 шт  
Болгарский перец - 2 шт

Сельдерей палочки - 70 г  
Сельдерей корень - 100 г  
Тыква - 1 шт  
Цукини/кабачок - 0,5 шт  
Консервированные помидоры - 400 г  
Петрушка большой пучок  
Шпинат - 50 г  
Мята - 10 г  
Абрикос - 3 шт  
Лимон - 3 шт  
Ягоды (голубика, малина, лесная смесь) - 150 г

## МЯСО И РЫБА:

Фарш (индейка или говядина) - 250 г  
Куриная грудка - 250 г  
Макрель / скумбрия - 1 шт

## МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Яйца - 8 шт  
Белый густой йогурт - 500 г  
Сыр Халуми - 100 г  
Мягкий козий сыр - 100 г  
Сыр твердый - 30 г

## КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Нут консерва - 650 г  
Чечевица консерва - 70 г  
Булгур - 200 г  
Кускус - 80 г

Овсяные хлопья - 100 г  
Пита хлеб - 4 шт  
Рис - 60 г  
Мука - 250 г

## ДРУГОЕ:

Соленые огурцы - 100 г  
Тахини (кунжутная паста) - 80 г  
Очищенные несоленые фисташки - 100 г  
Яблочное пюре - 50 г  
Зеленые оливки - 40 г  
Мед - 20 г  
Кориандр - 15 г  
Шафран - 5 г  
Оливковое масло - 75 г

Бальзамический уксус - 10 г  
Зира/кумин - 10 г  
Разрыхлитель - 10 г  
Вяленые томаты в масле - 30 г  
Бульонный кубик - 1 шт (или заготовка бульона с прошлых недель)  
Растительное масло для жарки  
Хлопья чили  
Соль  
Перец

# ЗАГОТОВКИ

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

### ВОСКРЕСЕНЬЕ:

- Сделать заготовку свежие овощи (см.рецепт →)
- Приготовить гороховый хумус (см.рецепт →)

1 банка консервированного нута  
1/2 зубчика чеснока  
1/2 лимона  
3 ст.л. тахини (кунжутной пасты)  
100 г замороженного зелёного горошка  
1/2 чл соли

Нут с жидкостью вылить в блендер (или в посуду для приготовления, если пользуетесь ручным), сначала можно добавить только половину жидкости из банки и доливать доводя до нужной консистенции. Добавить чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец (по вкусу). Все заблендерить. Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд. Слить воду и добавить к хумусу. Ещё раз хорошо заблендерить. Хумус готов.

- Смешать фарш

Приготовим фарш на 2 дня - по меню для 3-ех блюд (на 2 человек):

500 г фарша (индейка/говядина)  
1 красная луковица  
1 зубчик чеснока  
небольшой пучок петрушки  
50 г очищенных несолёных фисташек  
0,5 чл кориандра  
0,5 чл соли  
щепотка перца  
2 ст л растительного масла

Все кроме фарша загрузить в блендер или помолоть ручным в пасту. Пасту добавить к фаршу и перемешать.



# ЗАГОТОВКИ

- Сварить булгур (по инструкции на упаковке с щепоткой шафрана)
- Приготовить пикантную заправку для салатов (см.рецепт →)

5 ст л оливкового масла

1 ст л тахини

Хлопья чили или любого перца по вкусу

Сок ½ лимона

2 ч л бальзамического уксуса (можно добавить сладкий соус uzum)

½ ч л соли

½ зубчика чеснока (по желанию)

Все смешать (чеснок выдавить) в таре для соуса или стеклянной банке. Перемешать. Хранить в холодильнике.

- Приготовить гранолу (см.рецепт →)

На 4 порции:

1 стакан овсяных хлопьев

2 ст л яблочного пюре

2 ст л растительного масла

1 ст л мёда

50 г фисташек

Смешать все ингредиенты и хорошо перемешать (если мед засахарился, то предварительно его лучше растопить в микроволновке). Выложить на плоский противень, на бумагу для выпечки. Поставить в разогретую до 160 градусов духовку в режим конвекции на 30 минут. Каждые 10 минут перемешивать гранолу, чтобы не слипалась и не подгорала.

Остудить и пересыпать в сухую емкость.

## ВТОРНИК:

- Замариновать курицу

Грудку 200-250 г нарезать кубиками, добавить ½ чл соли, щепотку перца, ½ чл молотого кориандра, 2 ст л растительного масла для жарки

- Запечь баклажан

Баклажан обернуть в фольгу и запечь в духовке на 180 градусах 1-1.5 часа в зависимости от размера баклажана.







## РЕЦЕПТЫ

### ПРАВИЛА И НЮАНСЫ:

- Ингредиенты в рецепте всегда указаны на 1 порцию (за исключением случаев, когда указано кол-во порций).
- Обжарка происходит на антипригарной сковороде либо без масла либо с каплей любого рафинированного масла.
- В заправки для холодных салатов используется растительное масло холодного отжима.
- Замена продуктов возможна, но если не уверены - лучше напишите через бот, чтобы уточнить по консистенции и БЖУ

ПОНЕДЕЛЬНИК: ЗАВТРАК

# МЕНЕМЕН С ПИТОЙ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- ¼ болгарского перца
- ½ луковицы
- 1 крупный помидор
- 2 яйца
- ¼ ч л зиры
- ¼ ч л соли
- Перец или чили по вкусу
- Пита
- Свежие овощи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко нарезать лук, перец и помидор на кубики. На растительном масле на среднем огне сначала обжарить лук и перец 3-5 минут, добавить помидор. Протушить минут 5, добавить соль, перец и кумин.

Яйца слегка взбить вилкой и влить в нашу смесь, убавить огонь до минимума и готовить постоянно помешивая ещё минуту или две.

Выключить огонь и накрыть крышкой еще на пару минут.

Подавать с питой или хлебом и свежими овощами из заготовки.



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

# КЁФТЕ С ОВОЩАМИ И БУЛГУРОМ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г фарша из заготовки
- 1 помидор
- ½ болгарского перца
- ½ баклажана
- 200 г готового булгура

Для соуса:

- 2 ст л белого йогурта
- 1 солёный огурчик
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из фарша сформировать небольшие котлетки, выложить в форму для запекания. Между котлетками продолжить крупно нарезанные овощи. Сбрызнуть растительным маслом и немного посолить.

Запекать на 180 градусах на режиме конвекции 30-35 минут.

**Для соуса:** натереть на крупной тёрке солёный огурец, добавить к йогурту, посолить по вкусу.

Подавать с булгуром и соусом.



Когда будете варить булгур добавьте в воду немного шафрана.



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

# САЛАТ С БУЛГУРОМ И ХАЛУМИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г готового булгура
- 50 г халуми
- 1 помидор
- ¼ болгарского перца
- ½ среднего огурца
- 1 палочка сельдерея
- немного петрушки
- 1 ст л лимонного сока
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи и зелень нарезать на небольшие одинаковые кусочки.  
Заправить лимонным соком, посолить.

Слайсы халуми обжарить на разогретой сковороде с АП покрытием по 30-40 сек с каждой стороны.

Добавить булгур к овощам и перемешать. Подавать все вместе.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ПЕРЕКУС

## ГОРОХОВЫЙ ХУМУС С КОЗЬИМ СЫРОМ И ОВОЩАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 1 банка консервированного нута
- ½ зубчика чеснока
- ½ лимона
- 3 ст.л. тахини (кунжутной пасты)
- 100 г замороженного зелёного горошка
- 50 г мягкого козьего сыра
- ½ чл соли
- Хлеб или пита
- Овощи из заготовки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут с жидкостью вылить в блендер (или в посуду для приготовления, если пользуетесь ручным), сначала можно добавить только половину жидкости из банки и доливать доводя до нужной консистенции.

Добавить чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец (по вкусу). Все заблендерить.

Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд. Слить воду и добавить к хумусу. Ещё раз хорошо заблендерить.

Хумус готов.

Подаём его с козьим сыром, овощами из заготовки, питой или хлебом.



ВТОРНИК: ЗАВТРАК

# ЯЙЦА С ГОРОХОВЫМ ХУМУСОМ И ПИТОЙ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции хумуса:

- 1 банка консервированного нута
- ½ зубчика чеснока
- ½ лимона
- 3 ст.л. тахини (кунжутной пасты)
- 100 г замороженного зелёного горошка
- ½ чл соли
- 1 яйцо
- Хлеб или пита
- Овощи из заготовки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут с жидкостью вылить в блендер (или в посуду для приготовления, если пользуетесь ручным), сначала можно добавить только половину жидкости из банки и доливать доводя до нужной консистенции.

Добавить чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец (по вкусу). Все заблендерить.

Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд. Слить воду и добавить к хумусу. Ещё раз хорошо заблендерить. Хумус готов.

Если готовите по меню используйте хумус с предыдущего дня.

Яйцо сварить, подогреть питу. Подавать со свежим огурчиком.

ВТОРНИК: ОБЕД

## ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 баклажан
- 100 г консервированного нута
- 2 помидора
- ½ болгарского перца
- 300 г готового фарша (заготовка воскресенье)
- 400 г консервированных помидоров или 200 мл томатного сока (пассаты)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан разрезать на половинки, сделать крестообразные надрезы мякоти, сбрызнуть растительным маслом и

поставить в разогретую на 200 градусов духовку на 10 мин.



**Приготовим соус:** В сковороде обжарить рубленые помидоры, болгарский перец, добавить фарш, немного потушить и влить консервированные помидоры или сок. Тушить, пока не выпарится основная часть жидкости, потом посолить.

Половину получившегося соуса отложить на завтра (рис с нут и мясом).

Баклажаны достать, вынуть мякоть, смешать с оставшимися соусом и наложить в лодочки обратно. Запекать в духовке ещё 20 минут.

Подавать с хлебом или pitoy.