

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ И ГРЕЧКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 блюда (печень с гречкой и салат в пятницу):

- 100 г куриной печени
- 1 яблоко
- 1 средняя морковь
- 1/2 луковицы
- 50 г гречки
- свежие овощи из заготовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварим гречку, согласно инструкции на упаковке.

На среднем огне на растительном масле обжарим мелко порезанный лук до золотистости. Печень нарежем на небольшие кусочки, добавим к луку, обжарим, сбавим огонь и накроем крышкой.

На крупной терке натрем морковь и яблоко. Добавим к печени, перемешаем, добавим соль и перец. Накроем крышкой и оставим на 10 минут.

Подаем с гречкой и свежими овощами

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

ТОСТ С ХУМУСОМ И АВОКАДО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г вареного нута
- 2 ст.л. кунжутного урбеча тахини
- сок половинки лимона
- зира
- 1/4 авокадо
- редиска
- 1 вареное яйцо (по желанию)
- ц/з хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут, тахини, сок лимона и специи сложить в блендер и размолоть до пюреобразной массы.

На хлеб выложить слой хумуса, авокадо, порезанный на слайсы, редиску. Сверху посыпать кунжутом или семенами льна.

В качестве дополнительного источника белка можно использовать вареное яйцо.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ТОРТИЛЬЯ С ОМЛЕТОМ

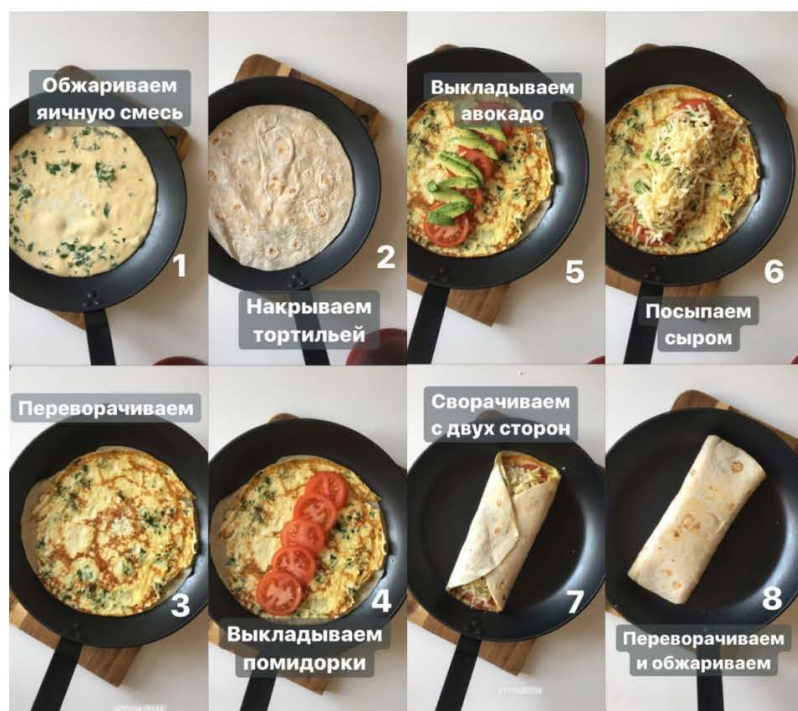


ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 яйца
- 1 лепешка тортилья
- 1 помидор
- 1/4 авокадо
- 30 мл молока или йогурта
- 30 г твердого тертого сыра
- свежая зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Инструкция в картинках.



ПЯТНИЦА: ОБЕД

САЛАТ С НЕЖНОЙ ПЕЧЕНЬЮ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г куриной печени
- 50 г консервированной фасоли
- листья салата
- 1/2 болгарского перца
- французская заправка (заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Печень с яблоками (см. рецепт ужин четверга) выложим на листья салата, добавим фасоль и тонко порезанный болгарский перец.

Добавим заправку и немного перемешаем.

Подаем с кусочком цельнозернового хлеба.

ПЯТНИЦА: УЖИН

ЖАРЕННЫЙ СЫР С ОЛАДУШКАМИ ИЗ КАБАЧКА С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сыра Халуми или Адыгейский
- 50 г цукини или кабачка
- 1 яйцо
- 1 ст.л. муки
- салат из свежих овощей
- французская заправка (заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кабачок натереть на крупной терке, добавить яйцо, муку, соль и перец. Перемешать.

Печь на разогретой сковороде с двух сторон.

Сыр обжарить с двух сторон на сковороде гриль.

Подавать с салатом из сезонных овощей.



Смотрите видео-рецепт

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

МОРКОВНАЯ НАМАЗКА



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/2 средней моркови
- 30 г сыра Фета
- 50 г мягкого творога
- соль, перец
- ц/з хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Морковь натрем на крупной терке. Добавим творог и фету. Хорошо все перемешаем.

На тост выкладываем намазку, сверху можем украсить огурцом.