

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

ГЛАЗУНЯ СО ШПИНАТОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 30 г шпината
- цельнозерновой хлеб
- свежие овощи из заготовки
(заготовка →)
- 10 г сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На среднем огне и сливочном масле обжарить шпинат. Переложить его в тарелку и протереть сковороду бумажным полотенцем.

Разбить яйцо, посолить и довести до нужной вам консистенции желтка в глазунье.

Выложить на тарелку овощи, яйцо.

Добавить свежей капусты - по желанию.



Смотрите видео-рецепт

ВТОРНИК: ОБЕД

ЧЕЧЕВИЦА С ПЕСТО ФЕТОЙ И КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г чечевицы
- 110 г куриных грудок
- 40 г мягкого сыра фета
- 1 ст.л. песто (**заготовка →**)
- зеленый горошек
- салат с любимой заправкой (**заготовка →**)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замоченную на ночь чечевицу отварить в слегка подсоленной воде, согласно инструкции на упаковке.

Маринованные грудки нарезать на тонкие медальоны. Обжарить с двух сторон на сковороде или гриле.

К чечевице добавить песто и кусочки сыра фета, Горошек разморозить и добавить к чечевице. Подавать с курицей и салатом.



Смотрите видео-рецепт



Как быстро разморозить
горошек

ВТОРНИК: УЖИН

СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ И ВЕСЕННИЙ САЛАТ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 блюда - паста и лазанья:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 2 средние моркови
- 2 палочки сельдерея
- 400 г консервированных томатов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить томатный соус Болоньезе. Обжарить лук до золотистости, добавить тертую морковь и сельдерей.

Добавить фарш и немного обжарить. Затем вылить банку консервированных томатов, посолить и поперчить, добавить орегано и немного базилика. Оставить на слабом огне под крышкой на 10 минут.

Пасту отварить согласно инструкции на упаковке и подавать с соусом и салатом из сезонных овощей.

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

СЕМЕНА ЧИА С ЯГОДАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г. семян чиа (2 ст.л.)
- 50 мл. кокосового молока
- 50 мл. воды
- 30 г. замороженных ягод
- любые фрукты или ягоды для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем чиа, молоко и воду. Перемешиваем, чтобы не было комочков. Добавляем ягоды, снова перемешиваем, накрываем пищевой пленкой и ставим в холодильник на час - два (можно на ночь).

Достаем уже готовый пуддинг. Нарезаем фрукты, добавляем сверху вместе ягодами и орехами на ваш вкус.

СРЕДА: ЗАВТРАК

БАБАГАНУШ С ХРУСТЯЩИМ ХЛЕБОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 баклажан
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока
- 2 ст.л. кунжутного урбеча тахини
- цельнозерновой хлеб
- 2 вареных яйца
- 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. Добавить давленный чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец. Хорошо перемешать.

Подавать с овощами, хлебом и вареным яйцом.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ОБЕД

ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 100 г листов лазаньи
- 250 г говяжьего фарша
- 1/2 луковицы
- 1 средняя морковь
- палочка сельдерея
- 400 г консервированных томатов
- 250 г сыра моццарелла
- 30 г твердого сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить соус Болоньезе или использовать соус из вчерашнего дня.

В емкость для запекания на дно выложить соус, далее лист лазаньи, затем снова соус и моццареллу. Так слоями до конца емкости. Сверху посыпать твердым тертым сыром.

Соус полностью должен покрывать листы. Запекаем на температуре 180 в течении 30-40 минут до размягчения листов.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: УЖИН

ТРЕСКА СО СПАРЖЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г трески или другой рыбы
- 50 г риса
- 50 г зеленого горошка
- 80 г спаржи или цукини

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Если готовите спаржу, то сначала ее нужно отварить в кипящей воде 3-5 минут.

Если кабачок или цукини, то просто нарезать крупными кольцами.

Выложить в посуду для запекания треску и спаржу (цукини), посолить, поперчить. Добавить мелко тертый мускатный орех.

Запекать в духовке на 180 градусах 25-30 минут.

Рис отварить, горошек разморозить, полив китятком. Можно собирать все в твирлку и подавать.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

ПАНКЕЙКИ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ И ЙОГУРТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 банан
- 200 г йогурта
- 1 яйцо
- 100 г ц/з муки
- 1/4 ч.л. соды
- джем из заготовок
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Размять банан вилкой. Добавить 100 г йогурта, яйцо муку и соду. Перемешать. Тесто по консистенции должно напоминать сметану или йогурт.

Обжариваем оладушки на сковороде под крышкой. Подаем с джемом и оставшимся йогуртом.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

СЫРНИКИ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ И ФРУКТАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 3 порции:

- 250 г мягкого творога
- 1 яйцо
- 1 банан
- 200 г рисовой муки
- сухофрукты из заготовки
- ягодный джем из заготовки
(заготовка →)
- любимые фрукты или ягоды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Такие сырники можно замораживать. Потом останется только достать и обжарить.

Размять спелый банан вилкой, добавить творог, яйцо, сухофрукты и муку. Перемешать. Если необходимо – добавить еще муки до нужной плотной консистенции.

Проложить контейнер бумагой и выложить на него сформированные сырники.

Обжаривать сырники лучше без масла или на сковороде, смазанной кокосовым маслом.