


	Рис с куриными шашлычками	Рис смешанный или бурый 50 г Куриное филе 70 г Лимонный сок Черный перец Соль Зелень	Отварить рис. Куриное филе нарезать кубиками, посолить, поперчить, замариновать в лимонном соке на час. Насадить шашлычки на шпажки, шпажки установить в форме для выпекания. Выпекать 20-30 минут при 180 градусах.
	Гречка с ежиками в томатном соусе	Гречка 50 г Мясной фарш 70 г Луковица 1 шт. Рис 20 г. Вяленые томаты 100 г Базилик Соль Специи	Гречку и рис отварить. В мясной фарш добавить нарезанную луковицу, рис, соль и специи. Сформировать ежики. Выложить ёжики и томаты в форму для выпекания, залить соком из томатов и выпекать при 200 градусах до готовности. Подавать с гречкой и базиликом.
	Гречнево-куриные котлеты с салатом	Куриный фарш 80 г Гречневая каша 80 г Лук 1 шт. Яйцо 1 шт. Черный перец Соль	Куриный фарш перемешать с луком, специями, яйцом и готовой гречкой, затем посолить, поперчить и сформировать котлеты. Обжаривать на капле масла с 2-х сторон по 3-5 минут.




	<p>Булгур с куриным стейком</p>	<p>Булгур 50 г Куриное филе 80 г Соль Перец Болгарский перец 1 шт. Зелень</p>	<p>Булгур отварить. Куриное филе нарезать на стейки, отбить, обжаривать на сковороде с каждой стороны по 4 минуты. Посолить, поперчить. Подавать с булгуром и перцем.</p>
	<p>Гречневая лапша с тунцом и огурцом под йогуртовой заправкой</p>	<p>Тунец в собственном соку 80 г Гречневая лапша 50 г Лук 20 г Огурец 100 г Йогурт 40 г Соевый соус 1 ст.л.</p>	<p>Отвариваем лапшу, тунец разминаем вилкой, режем лук и огурец. Все смешиваем и заливаем йогуртом, смешанным с соевым соусом и добавляем 1 чл масла.</p>
	<p>Сэндвич с сыром, яйцом и овощами</p>	<p>Цельнозерновой хлеб 2 куса Адыгейский сыр 30 г Яйцо 1 шт. Помидор 0,5 шт. Зелень</p>	<p>Адыгейский сыр нарезать и обжарить на сухой сковороде. Яйцо тоже пожарить. На хлеб выложить сыр, кольца помидора и зелень, накрыть другим ломтем</p>

	<p>Гречка с куриной грудкой под сыром</p>	<p>Гречневая крупа 50 г Куриная грудка 80 г Кефир 2-4% Луковица 1 шт. Сыр (адыгейский или сулугуни) 40 г Соль Специи Огурец 1 шт.</p>	<p>Гречку отварить. Куриную грудку нарезать, отбить, обвалять в специях и замариновать в кефире на 30-40 минут. Обжарить куриную грудку на капле масла, когда она будет готова, натереть сыр и выложить сверху, жарить на медленном огне еще 2 минуты, чтобы сыр расплавился.</p>
	<p>Макароны с овощами, куриным филе и сметанным соусом</p>	<p>Макароны 50 г Овощная смесь (восточная, итальянская) Сметана 30 мл Куриное филе 80 г Итальянские травы Соль Перец</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Куриное филе нарезать кубиками и отварить. 2. Макароны отварить. 3. Сметану перемешать с солью и специями, дать настояться. 4. Овощи разморозить и потушить, затем добавить сметанный соус и перемешать с макаронами и куриным филе.
	<p>Гречневая каша с куриным филе в кефире</p>	<p>Гречневая крупа 50 г Куриное филе 80 г Кефир 2% 100 мл Огурец 1 шт. Соль Специи</p>	<p>Куриное филе нарезать, отбить, обвалять в специях и замариновать в кефире на 30-40 минут. Выпекать прямо в кефире в течении до готовности. Гречку отварить. Половину куриного филе подать на обед вместе с гречкой и огурцом, половину оставить на ужин.</p>

	<p>Рис с говядиной и зеленью под чесночным соусом</p>	<p>Смешанный рис 50 г Говядина 70 г Натуральный йогурт 60 г Зелень 30 г Чеснок 1 зубчик Сушеный чеснок Соль Перец</p>	<p>Рис отварить. Говядину нарезать, отбить, обвалять в чесноке, соли и перце, затем потушить, добавив половину йогурта. Смешать йогурт с солью, перцем и измельченным чесноком. Смешать рис с говядиной, полить соусом</p>
	<p>Макароны с тефтелями в соусе</p>	<p>Гречневая крупа 50 г Фарш мясной 70 г Рис 20 г Яйцо 2 шт. Луковица 1 шт. Петрушка Укроп Лимон 1 шт. Соль Перец</p>	<p>Луковицу мелко порубить. Смешать в миске фарш с молоком, яйцом, рисом, луком, травами, приправить солью и перцем, вымесить фарш. Сформировать тефтели и обжарить их до золотистого цвета. Когда все тефтели будут обжарены, поместить их в сковороду для тушения, залить горячей водой, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 20-30 минут. Для соуса укроп порубить. Натереть цедру лимона и выжать сок. Разбить в миску яйцо, влить лимонный сок, всыпать цедру, взбить венчиком. Добавить половник остывшего бульона и взбить венчиком, добавить еще один половник бульона, укроп, хорошо перемешать. Влить соус в кастрюлю с тефтелями. Половину съесть на обед, половину оставить на ужин.</p>

	<p>Паста с овощами и говядиной</p>	<p>Макароны 60 г Замороженная овощная смесь 150 г Говядина 100 г Натуральный йогурт 50 г Смесь итальянских трав Соль Перец</p>	<p>Макароны отварить. Говядину нарезать отбить и обжарить без масла. Натуральный йогурт перемешать со специями. Потушить овощи в соусе. Перемешать макароны с овощами и говядиной.</p>
	<p>Лосось в кунжute с брокколи на пару</p>	<p>Филе лосося 80 г Кунжут 2 ст.л. Брокколи 100 г Лимонная цедра ½ ч.л. Оливковое масло 2 ст.л. Черный перец Соль</p>	<p>Прогреть духовку до 200 г. Лосось крупно нарезать, посолить, выложить на противень. Посыпать рыбу кунжутом, запечь до готовности. Брокколи приготовить на пару. Оливковое масло с лимонной цедрой прогреть и добавить черный перец и налить в брокколи. Подавать с готовым лососем.</p>
	<p>Зразы рыбные с зеленым горошком</p>	<p>Филе белой рыбы 80 г Овсяные хлопья 20 г Творог 50 г Яйцо 1 шт. Яичный желток 1 шт. Луковица 1 шт. Панировочные сухари 10 г Гречка 50 г Замороженный зеленый горошек 80 г</p>	<p>Рыбное филе и половину луковицы пропустить через мясорубку. В рыбный фарш добавить творог, яйцо и овсяные хлопья, посолить, поперчить и вымесить. Горошек ошпарить кипятком, переложить в блендер, добавить лук и желток и взбить. Из рыбного фарша сформировать лепешки, положить в середину каждой начинку из горошка. Сформировать зразы и обвалить их в панировочных сухарях. Обжарить зразы на капле масла по 5 минут с каждой</p>

			<p>стороны на среднем огне. Затем убавить огонь, накрыть крышкой и готовить еще 3 минуты. Отварить гречку.</p>
	<p>Овощная смесь с красной рыбой в сметанном соусе</p>	<p>Замороженная смесь из брокколи, цветной капусты и моркови 150 г Стейк красной рыбы 80 г Сметана 10% 100 мл Лимонный сок Соль Перец</p>	<p>Стейки посолить, поперчить, побрызгать лимонным соком. В сметану добавить черный перец, соль, дать настояться. Овощи разморозить, выложить в форму для запекания. Выложить рыбу между овощами, залить сметаной. Выпекать при 200 градусах около 30-ти минут.</p>
	<p>Овощная смесь с творогом</p>	<p>Замороженная смесь (цветная капуста, морковь, брокколи) 150 г Помидоры 1 шт. Лук 0,5 шт. Творог 100 г Кефир 100 мл Зелень Соль Перец Чеснок</p>	<p>Овощи разморозить. Помидоры и лук нарезать кубиками. Перемешать овощи, переложить в блюдо для запекания, добавить творог. Поставить в духовку и выпекать 10 минут при 180 градусах. Приготовить соус – в кефир добавить зелень, чеснок, соль, перец и перешать. Добавить к овощам, печь еще 5-10 минут.</p>

	<p>Лапша-цуккини с апельсиновой заливкой</p>	<p>Цуккини ½ шт. Рисовая лапша 60 г Сок из 1-го апельсина Нежирный сыр 50 г Укроп 1 пучок Горчица 1 ст.л. Оливковое масло 1 ст.л. Соль Черный перец</p>	<p>Цуккини нарезать тонкой соломкой. Рисовую лапшу отварить. За минуту до готовности добавить цуккини. Укроп измельчить в блендере вместе с горчицей, оливковым маслом и апельсиновым соком. Перешать лапшу с соусом, пополнить, поперчить, посыпать тертым сыром.</p>
	<p>Голубцы с гречкой</p>	<p>Листья капусты Гречка 80 г Морковь 1 шт. Лук 1 шт. Помидоры 1 шт.</p>	<p>Подготовить листья капусты для голубцов. Гречку отварить. Лук нарезать и обжарить до мягкости, добавить тертую морковь, нарезанные помидоры, соль, перец, немного потомить и добавить гречку. Завернуть начинку в листья капусты и тушить еще 15-20 минут.</p>
	<p>Гречневая каша с овощным салатом и тофу</p>	<p>Гречневая крупа 50 г Огурец 1 шт. Помидор 1 шт. Льняное масло 10 г Тофу 60 г Твердый сыр 30 г Соль Перец</p>	<p>Гречку от варить. Яйца отварить. Сыр натереть и добавить в готовую гречку.</p>

	<p>Запеченный картофель с тофу и брокколи</p>	<p>Картофель 80 г Брокколи 80 г Тофу 70 г Укроп 20 г Мята 20 г Лимонный сок 30 г Оливковое масло 10 г Паприка Черный перец Соль</p>	<p>Отварить картофель и брокколи до готовности. Разогреть духовку до 200 градусов. Картофель крупно порезать, посолите, поперчить, добавить брокколи, залить взбитыми яйцами и уложить на противень. Поставить в духовку на 10 мин. Нарезать тофу филе ломтиками, обвалять в специях и добавить в картофель</p>
	<p>Гречка с овощами и яйцами</p>	<p>Гречка 50 г Помидор 0,5 шт. Огурец 0,5 шт. Болгарский перец 50 г Яйцо 1 шт. Лимонный сок 0,5 ст.л. Оливковое масло 0,5 ст.л. Кунжут 1 ч.л. Соль Перец</p>	<p>Гречку запарить с ночи. Отварить яйца, затем нарезать. Овощи нарезать. Смешать лимонный сок, оливковое масло, кунжут, соль и перец. Ингредиенты выложить слоями в тарелку и залить соусом.</p>
	<p>Помидоры с творожным зерном</p>	<p>Помидор 2 шт. Творожное зерно 80 г Чеснок 1 зубчик Укроп 20 г Черный перец</p>	<p>У помидора отрезать «крышечку», вырезать мякоть. Творожное зерно перемешать с чесноком, зеленью и черным перцем. Заполнить помидор начинкой. Поставить в микроволновку на 2 минуты.</p>