

УЖИНЫ

«ПОСЛЕДНИЙ ТРОФЕЙ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
230

БЕЛКИ
35 Г

ЖИРЫ
6 Г

УГЛЕВОДЫ
5 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФИЛЕ БЕЛОЙ РЫБЫ

ТРЕСКА, ХЕК, ТИЛАПИЯ: 700-800 Г

ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ

200 Г

КАБАЧОК

МОЛОДОЙ: 1 ШТ.

ЛИМОН

1 ШТ.

УКРОП/ПЕТРУШКА

СВЕЖИЙ 1 ПУЧОК

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

СУШЕНЫЕ ТРАВЫ: ПО ВКУСУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Подготовьте 4 больших листа фольги или пергамента для выпечки.
- 02** Кабачок нарежьте тонкими кружочками и выложите ровным слоем в центр каждого листа.
- 03** На кабачки положите порционный кусок рыбы. Посолите, поперчите, посыпьте травами.
- 04** Сверху разложите помидоры черри (целые или разрезанные пополам) и пару долек лимона.
- 05** Плотно заверните фольгу/пергамент в конверт.
- 06** Запекайте в разогретой до 190°С духовке 20-25 минут. Подавайте прямо в конвертах.

УЖИНЫ

«РИТУАЛ ПЛЕМЕНИ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
260

ЖИРЫ
8 Г

БЕЛКИ
25 Г

УГЛЕВОДЫ
18 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
КРУПНЫЙ: 4 шт.

МОРКОВЬ
1 шт.

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 1 шт.

ФАРШ
из индейки или курицы: 400 г

ПАСТА
ТОМАТНАЯ 1 ст. л.

БУРЫЙ РИС
(отварной): 100 г

СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ЗЕЛЕНЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Перец разрежьте пополам вдоль, удалите семена.
- 02** Лук мелко нарежьте, морковь натрите. Слегка обжарьте на сухой сковороде или припустите с небольшим количеством воды.
- 03** Смешайте фарш, готовый рис и остывшие овощи. Посолите, поперчите, добавьте зелень.
- 04** Наполните половинки перца начинкой.
- 05** Выложите перцы в форму для запекания. Томатную пасту разведите в стакане воды и вылейте на дно формы.
- 06** Запекайте при 180°С 35-40 минут до готовности перца.

УЖИНЫ

«ДАР джунглей»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
275

БЕЛКИ
15 Г

ЖИРЫ
6 Г

УГЛЕВОДЫ
40 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ЧЕЧЕВИЦА
КРАСНАЯ: 200 Г

МОРКОВЬ
2 ШТ.

КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
150 Г

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 1 ШТ.

ШПИНАТ
200 Г

ТОМАТЫ
В СОБ. СОКУ (РЕЗАНЫЕ): 400 Г

МАСЛО
РАСТИТЕЛЬНОЕ: 15 МЛ

КУРКУМА
ПАПРИКА, СОЛЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжарьте мелко нарезанный лук, затем добавьте нарезанные кубиками морковь и сельдерей. Готовьте 5-7 минут.
- 02** Добавьте специи и помидоры вместе с соком. Тушите 5 минут.
- 03** Чечевицу промойте, добавьте в кастрюлю. Залейте 1 л горячей воды.
- 04** Варите на медленном огне 15 минут. Затем добавьте шпинат и готовьте еще 5 минут.
- 05** Посолите по вкусу. Подавайте как густой, сытный суп или рагу.

УЖИНЫ

«У КОСТРА»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
349
ЖИРЫ
5,5 Г

БЕЛКИ
37,5 Г
УГЛЕВОДЫ
29 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФИЛЕ
КУРИНОЕ: 600 Г

ПЕРЕЦ
БОЛГАРСКИЙ: 2 ШТ.

КАБАЧОК
МОЛОДОЙ: 1 ШТ.

ЛУК
КРАСНЫЙ: 2 ШТ.

ДЛЯ МАРИНАДА

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ (150 МЛ), СОК ПОЛОВИНЫ ЛИМОНА, 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, ПАПРИКА, СОЛЬ

ДЛЯ САЛАТА

ЛИСТЬЯ САЛАТА, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

ЛАВАШ ТОНКИЙ (АРМЯНСКИЙ): 100 Г (ПО 25 Г НА ПОРЦИЮ)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Курицу нарежьте крупными кубиками (3х3 см). Смешайте все ингредиенты для маринада, залейте курицу и оставьте минимум на 30 минут.
- 02** Овощи нарежьте такими же крупными кусками.
- 03** Нанизывайте на деревянные шпажки (предварительно замоченные в воде) курицу, чередуя с овощами.
- 04** Запекайте в духовке при 200°С 20-25 минут или обжаривайте на гриле/сковороде-гриль до готовности.
- 05** Подавайте по 2-3 шпажки на порцию с большим количеством свежего зеленого салата и небольшим кусочком лаваша.

УЖИНЫ

«ТАЙНЫЙ СОВЕТ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
315
ЖИРЫ
15 Г

БЕЛКИ
35 Г
УГЛЕВОДЫ
10 Г



ШАГАЙ
ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФАРШ

ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ ИНДЕЙКИ: 600 Г

СОЛЬ, ПЕРЕЦ, СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК

ЛУК

РЕПЧАТЫЙ: 1 ШТ.

ЯЙЦО

1 ШТ.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

(МЕЛКИЕ): 4 СТ. Л.

ДЛЯ САЛАТА

400 Г ОГУРЦОВ, 400 Г ПОМИДОРОВ, 1 КРАСНАЯ ЛУКОВИЦА, ЗЕЛЕНЬ,
1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Лук очень мелко нарежьте. Смешайте в миске фарш, лук, яйцо, овсяные хлопья, соль и специи. Тщательно вымешайте.
- 02** Сформируйте 8-12 котлет влажными руками.
- 03** Выложите котлеты на противень, застеленный пергаментом.
- 04** Запекайте при 180°С 25-30 минут до готовности и румяной корочки.
- 05** Пока котлеты запекаются, приготовьте простой салат из нарезанных овощей.
- 06** Подавайте по 2-3 котлеты на порцию с большой миской салата.

УЖИНЫ

«СПОКОЙНАЯ ГАВАНЬ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
230

ЖИРЫ
10 Г

БЕЛКИ
10 Г

УГЛЕВОДЫ
20 Г



ШАГАЙ
ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ШАМПИНЬОНЫ
800 Г

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 2 ШТ.

СМЕТАНА 10%
120 Г

МАСЛО
РАСТИТЕЛЬНОЕ: 15 МЛ

БРОККОЛИ

ЗАМОРОЖЕННАЯ ИЛИ СВЕЖАЯ: 800 Г

СОЛЬ, ПЕРЕЦ, УКРОП

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Брокколи отварите на пару или в кипящей воде 5-7 минут до мягкости.
- 02** Лук нарежьте полукольцами, грибы – пластинками.
- 03** На сковороде разогрейте масло, обжарьте лук до прозрачности.
- 04** Добавьте грибы и готовьте на сильном огне, пока не выпарится вся жидкость и они не начнут румяниться.
- 05** Убавьте огонь, добавьте сметану, соль, перец. Прогрейте 1-2 минуты, не доводя до кипения.
- 06** Подавайте грибы в сметане с большой порцией отварной брокколи, посыпав свежим укропом.

УЖИНЫ

«ВЕЧЕРНИЙ БРИЗ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
320

ЖИРЫ
12 Г

БЕЛКИ
28 Г

УГЛЕВОДЫ
22 Г



ШАГАЙ
ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ПЕЧЕНЬ
КУРИНАЯ: 600 Г

ЯБЛОКО
КИСЛО-СЛАДКОЕ, ТИПА "ГРЭННИ СМИТ": 2 ШТ.

ЛУК
КРАСНЫЙ: 2 ШТ.

ЛИСТЬЯ САЛАТА
РУККОЛА, ШПИНАТ, АЙСБЕРГ: 200 Г

УКСУС
БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ 1 СТ. Л.

МАСЛО
РАСТИТЕЛЬНОЕ: 15 МЛ

**СОЛЬ,
ПЕРЕЦ**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Печень промойте, очистите и обсушите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, яблоки – дольками.
- 02** На сковороде разогрейте масло. Быстро обжарьте печень по 2-3 минуты с каждой стороны до румяной корочки (внутри она должна остаться нежно-розовой). Переложите на тарелку.
- 03** На той же сковороде обжарьте лук до мягкости, затем добавьте яблоки и готовьте еще 3-4 минуты, чтобы они карамелизовались, но сохранили форму.
- 04** Верните печень на сковороду, влейте бальзамический уксус, посолите, поперчите, перемешайте и снимите с огня.
- 05** На тарелки выложите подушку из листьев салата, а сверху – теплую печень с яблоками и луком.