

# Список Рецептів

## Борщ

Тип:Суп

Рецепт:Зварити бульйон, додати буряк, капусту, картоплю, цибулю та моркву. Додати томатну пасту та спеції.

Калорії:350

Інгредієнти:

- 300грамБуряк
- 200грамКапуста
- 50грамТоматна паста

## Вінегрет

Тип:Салат

Рецепт:Змішати варені овочі (буряк, картопля, морква), додати мариновані огірки, заправити олією.

Калорії:150

Інгредієнти:

- 200грамБуряк
- 150грамКартопля

## Грецький салат

Тип:Салат

Рецепт:Змішати нарізані огірки, помідори, сир фета, маслини та цибулю. Заправити оливковою олією та спеціями.

Калорії:200

Інгредієнти:

- 200грамОгірки
- 150грамПомідори
- 100грамСир фета
- 30млОливкова олія

## Картопля фрі

Тип:Гарнір

Рецепт:Нарізати картоплю соломкою, обсмажити у фритюрі до золотистої скоринки.

Калорії:450

Інгредієнти:

- 300грамКартопля
- 50млОлія соняшникова

300грамКартопля  
50млОлія соняшникова

Курячий суп

Тип:Суп  
Рецепт:Зварити курку, додати нарізані овочі та локшину.  
Калорії:280  
Інгредієнти:

300грамКурка  
100грамМорква  
150грамЛокшина

Панкейки

Тип:Десерт  
Рецепт:Змішати молоко, яйця, борошно, спекти на сковорідці.  
Калорії:400  
Інгредієнти:

200млМолоко  
2штукаЯйця

Рис із овочами

Тип:Гарнір  
Рецепт:Зварити рис, обсмажити овочі, змішати.  
Калорії:250  
Інгредієнти:

200грамРис  
100грамОвочі

Цезар

Тип:Салат  
Рецепт:Змішати салатні листя, куряче філе, сухарі та сир. Заправити соусом цезар.  
Калорії:350  
Інгредієнти:

200грамКуряче філе  
50грамСир пармезан

## Шоколадний торт

**Тип:**Десерт

**Рецепт:**Змішати борошно, какао, яйця, масло і молоко. Спекти в духовці при 180°C протягом 30 хвилин.

**Калорії:**500

**Інгредієнти:**

200грамБорошно  
50грамКакао  
3штукаЯйця

## Яблучний пиріг

**Тип:**Десерт

**Рецепт:**Приготувати тісто, викласти на нього порізані яблука, випікати 40 хвилин при 180°C.

**Калорії:**320

**Інгредієнти:**

4штукаЯблука  
200грамБорошно  
100грамЦукор