

СБОРНИК ПП-РЕЦЕПТОВ



@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA



ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ И РИКОТТОЙ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

3 порции

6 яиц

80 мл нежирных сливок

150 г зеленой фасоли

240 г рикотты (можно взять лайт -
версию)

2 ч. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

1 ст. л. тертого пармезана для подачи

Отделите белки от желтков. Обрежьте кончики фасоли.

Поместите желтки, сливки, соль и перец в большую миску и смешайте до однородности.

Взбейте белки в пышную пену.

Аккуратно вмешайте белки в желтки. Готовьте омлет на большой сковороде с антипригарным покрытием. Разогрейте масло, выложите фасоль, влейте яичную смесь и готовьте 3 минуты. Положите рикотту на одну половину омлета, накройте второй половиной. Присыпьте пармезаном.

Для ускорения процесса белки можно взбивать вместе с желтками и не в очень пышную пену.



ЯИЧНИЦА С СУЛУГУНИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

4 яйца

1 кружок (280 г) сулугуни

70 г сливочного масла

лист тонкого лаваша

3-4 веточки кинзы

соль, свежемолотый черный перец

Лаваш крупно нарвите и выложите на застеленный пергаментом противень. 20 г сливочного масла нарежьте средними кубиками и выложите по кубику на каждый кусочек лаваша.

Подрумянивайте 5-10 минут под грилем или в разогретой до 200 °С духовке.

Сулугуни разрежьте на восемь частей: сначала вдоль пополам, затем каждую половину на четыре части.

Разогрейте четыре порционных сковороды. Выложите по 2 куска сулугуни и обжаривайте до золотистого цвета на умеренном огне. Переверните и добавьте оставшееся сливочное масло. Когда масло растает, аккуратно вбейте яйца, посолите, поперчите, готовьте 4-5 минут, пока белки не схватятся, а желтки останутся текучими.



ТОСТ С ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

4 порции

4 куска цельнозернового хлеба

2 спелых авокадо

5 веточек кинзы

1-2 ст. л. лимонного сока

соль, свежемолотый черный перец

Очистите авокадо, удалите косточку.

Положите мякоть в блендер. Нарежьте кинзу и добавьте к авокадо вместе с лимонным соком, солью и перцем. Измельчите до однородного пюре.

Поджарьте хлеб в тостере или на сухой сковородке, на тосты выложите пюре из авокадо.



СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Хлеб ц/з (если не найдёте, то берите бородинский), 80 гр; куриное филе отварное или запечённое, 50 гр; сыр, 20 гр; помидор, 50 гр; лист салата, 1 шт; йогурт без добавок до 4% жирности, 50 гр; специи.

Мясо отварить или запечь заранее. Хлеб разрезать на две пластинки. Подсушить на сковороде. Пока хлеб на сковороде, на одну половинку выкладываем сыр, чтобы он расплавился.

Сверху выкладываем курицу, лист салата, кружки помидора. Вторую половину смазываем йогуртом + специи + немного соли при необходимости.



ЛАВАШ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

бездрожжевой армянский лаваш
яйца - 2 белка и 1 желток
нежирный сыр по вкусу

Выкладываем лаваш на сухую сковородку, чтобы края немного свисали. Разбиваем яйца, добавляем сыр, затем аккуратно заворачиваем края лаваша так, чтобы получился конвертик.

И жарим с двух сторон на среднем огне, чтобы белки внутри пропеклись. В качестве начинки можно использовать адыгейский сыр с зеленью или творог с зеленью. Можно покрошить уже вареное яйцо и смешать его с зеленью.

По желанию можно добавить в конвертик овощи - помидор, перец, зелень.



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Нам понадобится:

Творог, 5% 150 гр

Яйцо 1 шт

мука ц/з или рисовая 40 гр,
подсластитель по вкусу.

Творог лучше брать более сухой.

Все ингредиенты смешать, свернуть
колбаской, порезать. Отварить в
подсоленной воде до готовности.



СЫРНИКИ

Ингредиенты:

Творог (не мягкий, я покупаю на развес домашний) 150гр для 3шт сырников

Мука цельнозерновая любая 4 ст л без гор

Сахзам по вкусу. (У меня 2 пакетика фитпарада)

Яйцо 1 шт

Приготовление:

Творог, сахзам, яйцо, 2 ст ложки муки перемешиваем. С 2 л мукой

обволакиваем и жарим на а/п сковороде.



СЫРНИКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

500 г творога,
2 яйца,
2 ст.л. манной крупы,
2 моркови,
300 г тыквы,
зелень по желанию
сметана, соль.

Приготовление:

Морковь и тыкву натрите на крупной тёрке и потушите на сковороде с небольшим количеством воды до мягкости. Остудите.

Тем временем смешайте творог с яйцами и манной крупой, добавьте овощи и перемешайте. Посолите по вкусу.

Тесто получится густым, как на оладьи. Обжарьте сырники на раскалённом растительном масле. Подайте со сметаной.



СЫРНИКИ С МЁДОМ И ЙОГУРТОМ

Для сырников:

150г творога 5%

1 яйцо

40г рисовой муки

Смешиваем все до однородной массы, лепим сырники , обжариваем на сковороде, под крышкой, на медленном огне, с двух сторон.

Для заправки:

Йогурт 100г

Мед 1 чл.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

500 г творога

2 яйца

3 ст.л. сахара

1 пакетик ванильного сахара

1 пакетик разрыхлителя

50 г манной крупы

100 г изюма (или других
сухофруктов по вкусу)

Смешайте все ингредиенты.

Форму для запекания смажьте маслом и обсыпьте сухарями.

Выложите творожную массу в форму, разровняйте и поставьте в горячую духовку на 20-25 минут.



ЯГОДНЫЕ ОЛАДУШКИ

Ингридиенты:

Творог 100гр

Сметана 2ст.л

Мука цельнозерновая 1ст.л

Протеин 15гр

(можно без него, вместо прота добавить еще муку)

Ягоды любые 7шт(у меня клюква)

Яйцо 1шт

Подсластитель по вкусу(я готовила без)

Приготовление:

Все сбиваем в блендере хорошо.

Жарим на сухой сковороде с двух сторон.



ХЛОПЬЯ С ЯБЛОКАМИ, ОРЕХАМИ, МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ И МЕДОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

На 4 порции:

180 г овсяных хлопьев

2 яблока

600 мл миндального молока (можно заменить на любо растительное или просто взять обычное молоко)

40 г кокосовой стружки

75 г изюма

2 ст. л. меда

1/2 ч. л. корицы

Очистите и натрите яблоки. Положите овсянку, кокосовую стружку, корицу, изюм, яблоки, мед и миндальное молоко в большую миску и как следует перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на 1 час.

Для подачи разложите смесь по мисочкам, полейте медом, выложите йогурт, украсьте орешками.

Для подачи:

200 г густого натурального йогурта

(греческий или без наполнителя)

35 г очищенных фисташек, можно заменить на миндаль или любые другие орешки, но не гречкие, будут горчить)

мед



ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА С БАНАНОМ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И КАКАО

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

овсяные хлопья 1/4 стакана

молоко 1/3 стакана

обычный йогурт 1/4 чашки

какао-порошок 1 ст. л.

мёд 1 ч. л.

нарезанные спелые бананы 1/4 чашки

3-4 грецких ореха

Орехи нарежьте или растолките в ступке довольно крупными кусочками — они должны чувствоватьться в каше.

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, грецкие орехи, какао-порошок и мёд.

Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются.

Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем.

Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней).

Едим овсянку охлажденной.



ОВСЯНОБЛИН С БАНАНОМ, ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ И ИЗЮМОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Для овсяноблина:

50 гр. овсянки (не быстрого приготовления)

1 яйцо

25 мл молока

Для начинки:

половина небольшого банана

10 гр. арахисовой пасты

20 гр. изюма

*начинка может быть любая, это один из многих

вариантов

В высокий стакан выкладываем овсянку, яйцо и молоко.

Погружным блендером делаем "вжик-вжик".

Масса превращается в неоднородное пюре.

*можно смешать и без блендера, будет более текстурный блин

Разогреваем сковороду. На сухую горячую сковороду выкладываем массу и разравниваем ложкой.

Поджариваем в течение минуты-двух, переворачиваем и поджариваем с другой стороны. Если ваша сковородка имеет свойство вас подводить, добавьте на нее каплю масла и размажьте силиконовой кисточкой.

Готовый блинчик смазываем ореховой пастой. На одно полотнище выкладываем банан и изюм, закрываем второй половиной.



КУРИНЫЕ ШНИЦЕЛИ

Ингредиенты на 1 порцию:

Куриное филе: 150 гр, сыр, 25 гр; яйцо, 1 шт; мука ц/з, 20 гр; соль и специи по вкусу.

Сыр натереть на тёрке, курицу мелко порезать.

Смешать курицу с сыром, добавить яйцо, муку, соль и специи.

Хорошо перемешать. Выкладываем ложкой, разравниваем и жарим на сухой сковороде до готовности.

Если сковородки а/п нет, то обжариваем с двух сторон до румяности и затем тушим до готовности.



КУРИНОЕ ФИЛЕ С СЫРОМ

Куриное филе - 300 г
Помидоры - 1 шт
Йогурт натуральный - 50 г
Сыр - 50 г
Петрушка - 5 г
Чеснок - 5 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе слегка отбить. Посолить, приправить специями. Положить филе в форму для запекания. Слегка смазать филе йогуртом.

Помидоры порезать кружками, выложить на грудку. Слегка смазать йогуртом, посыпать мелко порезанной петрушкой. Добавить порезанный пластинками чеснок. Посыпать тертым сыром.

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Запекать при 180 градусах 35 минут.



СЫРНЫЙ КУРИНЫЙ ПИРОГ БЕЗ ТЕСТА

2 средних кабачка, 150 грамм нежирного сыра, 500 грамм филе, 1 яйцо. Для заправки – легкий йогурт и соус песто, но можно и горчицу, просто песто у меня завалялся.

Кабачки чистим, трем на крупной терке, курицу режем, солим, добавляем специи и обмазываем смесью из йогурта и песто. Кабачок смешиваем с яйцом и сыром.

Смешиваем все ингредиенты и в духовку на час при 180 градусах.



КУРИНАЯ ГРУДКА С КАБАЧКАМИ

куриная грудка - 200 гр (в сыром виде)
кабачки - 200 гр
оливковое масло - 10 гр
сок лимонный, чеснок, перец черный
молотый.

Вымыть и обсушить грудки, слегка отбить молоточком с двух сторон. Пропустить через пресс чеснок и соединить с оливковым маслом. Выжать сок лимона. Все перемешать. Залить грудки маринадом. И оставить на 1 час.

Обжарить грудки с двух сторон на гриле или на обычной сковороде. Кабачки порезать на кружочки, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ В ДУХОВКЕ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

филе трески — 1 кг

капуста свежая — 200 гр

луковица — одна небольшая

овсяные хлопья для панировки — 3-4 столовые ложки

яйцо — 1-2 шт (зависит от размера)

соль и черный перец — по вкусу

зелень — небольшой пучок

2 ст.л. отрубей или цельнозерновой муки

Филе рыбы, капусту, лук, пропускаем через мясорубку. Отжимаем лишнюю жидкость.

В полученный фарш добавляем яйцо, отруби или муку, рубленную зелень, соль и специи по вкусу.

Вымешиваем фарш и формируем небольшие котлетки.

Удобно это делать руками, смоченными в холодной воде.

Панируем в перемолотых на блендере овсяных хлопьях.

Укладываем на противень или в форму, предварительно смазав их растительным маслом.

Если есть силиконовый коврик, вообще отлично — не нужно будет добавлять жир.

апекаем в духовке 25-25 минут при температуре 200 градусов.



ПП-ПИЦЦА ИЗ ЛАВАША

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

ТЕСТО:

лаваш бездрожжевой - 300гр (2 уп.)

НАЧИНКА ЛЮБАЯ, например:

запеченая куриная грудка
тушеные грибы (вешенки) с луком
сыр сливочный
помидор

В форму кладем пергамент. Сверху лаваш. Смазываем соусом, посыпаем немного сыром, сверху лаваш. У меня получилось 4 слоя. Затем кладем начинку как на видео. Посыпаем обильно сыром и ставим в разогревную духовку при 180 гр минут на 15. Пока не появится аппетитная корочка сверху.

СОУС:

йогурт натуральный, сметана или
мягкий творожок
чеснок, соль, специи и перец по вкусу
-горчица



ПП-ПИЦЦА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

куриная грудка - 800 грамм

сыр нежирный - 150-200 грамм

помидоры и любые другие овощи на ваш вкус (можно шампиньоны, можно перчик)

сметана нежирная, кетчуп - по 3-4

столовых ложки

яйцо - 1 штука

Куриную грудку режем, перемалываем в блендере. Можно купить готовый фарш. В получившуюся массу добавляем яйцо, специи по вкусу. Перемешиваем. Формируем небольшие плоские кружочки, выкладываем на противень и запекаем 25 минут, температура 180 градусов.

В это время готовим начинку. Трем сыр, нарезаем помидоры кружочками. Добавляем те овощи, которые выбрали для начинки. Смешиваем сметану и кетчуп для соуса.

Когда основа готова, смазываем её соусом, выкладываем начинку, посыпаем сыром и отправляем в духовку еще на 10 минут. Вкуснее, когда пицца чуть подостынет.



ПОСТНАЯ ПИЦЦА С БАКЛАЖАНАМИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Для теста:

350 г цельнозерновой муки + для посыпки;
1 столовая ложка соли;
1 чайная ложка соды;
2 чайные ложки лимонного сока;
200 мл воды;
2–3 столовые ложки оливкового масла.

Для начинки:

2–3 крупных помидора;
 $\frac{1}{2}$ пучка базилика + для украшения;
 $\frac{1}{2}$ баклажана;
горсть помидоров черри;

Соедините муку, соль и соду, погашенную лимонным соком. Постепенно вливайте воду, перемешивая руками. Посыпьте стол мукою и хорошенько помесите тесто. Раскатайте массу тонким пластом, выложите на застеленный пергаментом противень и смажьте маслом. Очистите крупные помидоры от шкурки и пюрируйте блендером. Распределите пюре по тесту и посыпьте листьями базилика. Половину баклажана нарежьте пластинками, а вторую — мелкими кубиками. Выложите на пиццу баклажаны и кружочки помидоров черри, смажьте маслом и подсолите. Приправьте пиццу сушеными травами и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.



ПП - ШАВЕРМА

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

4 порции

куриная грудка - 800 грамм
сметана нежирная и кетчуп для соуса
(сметаны у меня ушло грамм 150)
лаваш армянский бездрожжевой (можно
специальные лепешки для роллов)
огурцы, помидоры
сыр нежирный - 150-200 грамм

Грудку режем на маленькие кусочки и обжариваем на сковородке без масла (или налейте немного масла и промокните салфеткой), добавляем специи по вкусу, даем остить.

Овощи нарезаем, сыр трем. Замешиваем соус - сметану и кетчуп. Лаваш разрезаем на 4 кусочка, каждый кусочек отдельно смазываем соус, добавляем грудку, овощи, сыр, сворачиваем лаваш.

Обжариваем с двух сторон на сковородке до румяной корочки. Готово! По вкусу реально не хуже, чем шаверма из ларька, но при этом еще и полезно.



РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Ингридиенты:

- лаваш тонкий
- варёное мясо индейки (можно взять любое мясо)
- помидоры
- огурцы солёные
- сыр

Заливка на выбор:

- Йогурт + наша любимая зелень
- Йогурт + горчица
- Йогурт + чеснок , укроп

Выбираете ингредиенты, которые вам нравятся (вариантов множество, включайте фантазию).

Кладёте их на лаваш.

Лаваш заворачиваем.

Смазываем рулет взбитыми яйцом.

Обжариваем до появления хрустящей, золотистой корочки.



СПАГЕТТИ «БОЛОНЬЕЗЕ»

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

баклажаны – 200 г

нежирный фарш (из грудки индейки) –
100 г

помидоры в собственном соку – 200 г

соль, черный перец по вкусу

зелень по вкусу

подсолнечное масло – 1 ч. л.

Баклажан очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками и опустить на 10 минут в соленую воду.

Тем временем взять нежирный фарш, помидоры, смешать, посолить и поперчить.

Тушить на сковороде с 1 ч. л. масла до выпаривания жидкости. Баклажаные пластинки нарезать длинными полосками «а-ля спагетти», подсушить на сухой сковороде.

На тарелку выложить наши «спагетти», сверху полить соусом и посыпать зеленью.



СПАГЕТТИ В СЫРНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С КУРИЦЕЙ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

2 порции

куриное филе грудки 250 г/можно заменить на филе индейки 300 г
лук 50 г (по желанию)
сыр творожный 40 г (по желанию, брать любой в диапазоне 220-260 Ккал на 100 г) или сметана 15% 50-60 г
мука 10 г (любая, но лучше ц\з)
сливки 10-11% 200 мл
макароны из ТСП 100 г

Обжарить грудку и лук до готовности без масла.

Добавить немного воды и всё протушить.

Добавить творожный сыр. Растопить, перемешать.

Добавить муку, сливки и ещё раз тушить до готовности.

Отварить макароны (на 2 порции). Всё смешать.



ХАЧАПУРИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

сыр адыгейский нежирный- 300 грамм
(можно смешать с обычным нежирным
сыром)

лаваш армянский бездрожжевой - 1
упаковка

кефир нежирный (у меня 1 процент) -
500 мл

1 яйцо

зелень по вкусу

Итак, лаваш рвем на кусочки, кефир
смешиваем с яйцом и замачиваем лаваш
в этой смеси. Крошим сыр (он легко
ломается руками), смешиваем его с
зеленью. Затем начинаем в форму для
запекания выкладывать все слоями-
слой лаваша - слой сыра- слой лаваша.

Последним должен быть лаваш.
Заливаем все оставшейся кефирно-
яичной смесью и в духовку на 25 минут
при 180 градусах. Готово!



ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ И ЗАПЕЧЁННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

на 2 порции

120 гр. красная чечевица
100 гр. морковь
2 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
100 гр. сладкого перца
60 гр. шампиньоны
300 гр. куриной грудки

Чечевицу промыть и залить водой на ночь, перед приготовлением слить воду, затем залить чистую воду и варить до готовности. Чечевица разварится очень быстро. Посолить по вкусу. Лук и морковь пассировать на сковороде в небольшом количестве воды.

Добавить сладкий нарезанный сладкий перец, шампиньоны, и протушить до готовности 5-7 минут.

Готовую чечевицу выложить в сковороду перемешать и готовить на среднем огне еще пару минут. Заправить готовое блюдо оливковым маслом.

Куриную грудку запечь до готовности в духовке.



САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Ингридиенты:

400 г зеленой фасоли
2/3 стакана зеленой чечевицы
1/2 стакана грецких орехов
1 небольшой пучок петрушки
соль, свежемолотый черный перец

Для заправки:

1 зубчик чеснока
2 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. горчицы с зернышками
1 ст. л. меда
5 ст. л. оливкового масла

Отварите чечевицу в подсоленной кипящей воде до готовности, 40 минут, откиньте на дуршлаг и остудите.

Зеленую фасоль отварите в подсоленной кипящей воде, 3-5 минут, она должна остаться хрустящей. Обдайте холодной водой и остудите.

Поджарьте грецкие орехи на сухой сковороде, 3 минуты, крупно порубите. Мелко нарежьте петрушку. Для заправки очистите чеснок и разатрите в ступке с щепоткой соли в пасту. Смешайте с остальными ингредиентами заправки и взбейте до однородности.

В миске смешайте чечевицу, зеленую фасоль, петрушку и орехи, полейте заправкой и перемешайте.



САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С МОЦАРЕЛЛОЙ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

4 порции

Для салата:

400 граммов грудки индейки
1 ст.л. растительного масла
150 граммов черри помидорок
125 граммов сыра моцарелла
большой пучок рукколы*
пара веточек базилика
соль и перец по вкусу.

*вместо рукколы можно взять любой другой сорт листового салата на ваш вкус или вообще заменить салат шпинатом

Для салатного соуса:

3 ст.л. оливкового масла
2 ст.л. бальзамического уксуса
4 ст.л. натурального йогурта
по 1 щепотке соли и сахара.

Первым делом приготовим соус для салата.

Взбить венчиком или вилкой оливковое масло с бальзамическим уксусом и йогуртом. Добавить по одной щепотке соли и сахара, по вкусу поперчить черным молотым перцем. Соус готов!

Как приготовить салат из индейки с моцареллой

Рукколу промыть, обсушить и произвольно нарвать руками в миску.

Моцареллу порезать небольшими кусочками. Грудку индейки нарезать узкими полосочками и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Готовое мясо посолить и поперчить, переложить в салатник.

Помидорки черри нарезать половинками и добавить в салат. Поверхность салата немного сбрызнуть подготовленным соусом, оставшийся соус подать к салату отдельно.

Перед подачей к столу посыпать салат молотым черным перцем по вкусу и украсить веточками ароматного базилика.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ, АВОКАДО И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

2 порции

Для салата:

1 спелое авокадо

горсть шпината

кедровые орешки 50 граммов

куриное филе 200 граммов

8-10 шариков моцареллы

Для заправки:

2 ст.л. лимонного сока

2 ст.л. натурального йогурта

2 ст.л. оливкового масла

соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать очень тонкими ломтиками и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, посолить и поперчить.

Можно использовать для обжарки специальную сковороду-гриль.

Авокадо почистить, вынуть косточку и нарезать так же как курицу.

В салатник нарвать шпинат, уложить ломтики авокадо и жареной курицы, добавить шарики моцареллы и кедровые орешки.

В отдельной мисочке подать салатный соус.



САЛАТ С ТУНЦОМ И ФАСОЛЬЮ

1 банка тунца консервированного в с/соку
несколько листов салата Айсберг
1 небольшой огурец
100 граммов готовой фасоли
½ небольшой красной луковицы
½ болгарского перца; соль и молотый перец по вкусу

Рвем руками листья салата в глубокую миску, туда же кладем тунец и фасоль, кусочки овощей и заправляем.
Перемешиваем, солим, перчим

Заправить салат можно лимонным соком и маслом.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, РЕДИСА, РЕДЬКИ И ШПИНАТА

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Для салата:

1 кг молодых хрустящих огурчиков
2 пучка редиса
1 средняя зеленая редька
200 г листочек молодого шпината
50 г нежареных очищенных семечек подсолнуха
сок половины лимона

Для заправки:

50 г укропа
2 зубчика чеснока
100 мл нерафинированного подсолнечного масла, можно из жареных семечек
соль, свежемолотый черный перец

Нарежьте очищенную редьку тонкой соломкой, положите в воду со льдом, оставьте на 15-20 минут.

Редис нарежьте тонкими кружками, добавьте в воду к редьке. Если в ботве редиса есть молодые свежие листочки, обрвите их и смешайте со шпинатом.

Нарежьте толстые стебли укропа тончайшими колечками, отложите для подачи. Для заправки мелко порубите чеснок с оставшимся укропом, взбейте в блендере вместе с подсолнечным маслом, добавьте соль и перец.

Огурцы нарежьте тонкими кружочками, полейте лимонным соком.

Семечки обжарьте на сухой сковороде без масла, на среднем огне, потряхивая сковороду, 2-3 минуты. Сразу пересыпьте на тарелку, чтобы не пережарились.

Откиньте редис и редьку на сито, выберите кусочки, обсушите. Смешайте с огурцами и шпинатом, полейте заправкой и перемешайте руками, разложите по тарелкам. Посыпьте стеблями укропа и жареными семечками.



ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКА

Нам понадобится:

кабачок, 1 шт (250 гр); помидор, 1 шт; куриное филе (фарш), 100 гр; сыр, 15 гр; лук, 30 гр; йогурт натуральный, 30 гр; соль, специи, зелень по вкусу.

Кабачок разрезать на две половины, ложкой вытащить мякоть. Филе перемолоть в фарш или мелко порезать, смешать с половиной мякоти от кабачка, добавить порезанный помидор, лук, соль, специи и йогурт. Перемешать.

Начинить кабачки, посыпать сыром. Отправить в духовку до готовности, в конце посыпать зеленью.



ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

капуста 50 г

кабачок 50 г

морковь 30 г

яйцо 1 шт

овсяная/рисовая мука 2 ст.л.

зелень, специи по вкусу

натуральный йогурт 50 г

Кабачок и капусту мелко
нашинковать и натереть, удалить
лишний сок.

Добавить натертую морковь, яйцо,
специи, зелень, муку и йогурт.

Все перемешать. Выпекать на
сковороде.



ОЛАДЬИ С КУКУРУЗОЙ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

кефир - 300 г.

яйцо - 1 шт.

мука

болгарский перец - 1шт.

сладкая кукуруза (только такая) - 1
банка

чили перец - 1 стручок

зелёный лук - 4 пера

соль по вкусу

по желанию - кавказские травы

разрыхлитель - 1/3 пакета

Смешиваем тесто для оладий - добавляем в кефир яйца, соль, специи

Размешиваем и добавляем муку до консистенции густой сметаны.

В тесто добавляем кукурузу (без жидкости), порезанные перцы и зелёный лук. Перемешиваем, обжариваем на сковородке.



ШАМПИНЬОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ПЕСТО

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

2 порции

8 больших шампиньонов

1 средняя луковица

1 зубчик чеснока

2 ст. л. тертого сыра

4 ст. л. песто из базилика

оливковое масло

У шампиньонов вырежьте ножки, мелко нарежьте. Очистите и мелко нарежьте лук и чеснок.

Разогрейте сковороду на среднем огне и обжарьте в оливковом масле лук и чеснок до мягкости. Добавьте ножки грибов и готовьте еще 5 минут.

Переложите в миску и слегка остудите. Добавьте к обжаренным грибам сыр, посолите и поперчите, перемешайте. Получившейся смесью нафаршируйте шляпки шампиньонов и выложите в форму для запекания.

Полейте грибы соусом песто и поставьте в духовку, разогретую до 200 °C. Запекайте до готовности, 20-25 минут.



ДИЕТИЧЕСКИЕ ЧИПСЫ

Берем тонкий бездрожжевой армянский лаваш. Нарезаем на квадратики. Посыпаем сверху сыром (можно взять низкожирный, можно адыгейский, можно моцареллу), травами и специями.

А затем на противень, застеленный пекарской бумагой, выкладываем наши чипсы. И в духовку на 200 градусов минут на 7-10. Следите, чтобы сыр не подгорел.

Чипсы получаются хрустящими и очень вкусными.



ПП - МЕДОВИК

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Мед - 3 столовые ложки,

Мука (овсяная, ржаная, льняная, можно заменить на протеин) - 150 грамм.

Йогурт без добавок - 200 грамм.

Сода - пол чайной ложки

Творожный сыр (берем с минимальной жирностью, можно рикотту лайт) - 150 грамм.

Сахзам - если хочется посладче.

Мед с капелькой масла подогреваем в кастрюльке, добавляем соду, как только смесь начнет пениться- выключаем. Добавляем туда йогурт (2 столовые ложки), муку, перемешиваем. Если тесто будет слишком густым, можно добавить 1-2 яйца. Затем готовое тесто надо убрать в холодильник на полчаса.

Затем достать, разделить на 4 части и каждую раскатать так, чтобы получились коржи примерно одного размера. Чтобы края были ровными, обрезаем их блюдцем. Выпекаем в духовке при 180 градусах минут 7-10, они должны стать коричневыми. Обрезки не выбрасывайте, их тоже в духовку.

Делаем крем: смешиваем сыр с остатками йогурта, туда же сахзам. Промазываем каждый коржик. Обрезки можно раскрошить и использовать как посыпку. Готовый тортик еще на пару часов отправляем в холодильник.



ШОКОЛАДНЫЕ КЕКСЫ С ХЛОПЬЯМИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

На 8-10 порций:

3 стакана хлопьев (овсяных, гречневых, пшеничных, можно смесь)

4 яйца

200 г густой простокваша

1 апельсин

сахазам

4 ст. л. манки

6 ст. л. какао-порошка

1/3 ч. л. соды

1/3 ч. л. соли

и какао порошок для формы

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом и присыпьте какао-порошком 8-10 порционных форм для кексов объемом 125-140 мл.

Вымойте апельсин щеткой, обсушите, мелкой теркой снимите цедру, выжмите сок. Смешайте цедру с сахзамом, разотрите ложкой, чтобы раскрыть аромат цедры. Сок смешайте с простоквашей.

Взбейте яйца в пышную пену. Продолжая взбивать, постепенно добавьте сахзам Вмешайте простоквашу.

Отдельно перемешайте хлопья с какао-порошком, содой и солью.

Смешайте сухую смесь с жидкостью, не очень активно вымешивая, могут оставаться комочки. Выложите тесто в подготовленные формочки,

посыпьте миндальными хлопьями и арахисом.

Выпекайте, пока деревянная палочка, вставленная в центр кекса, не станет выходить сухой, 20-25 минут. Остудите, посыпьте орехами.

Можете приготовить один большой кекс, а не маленькие порционные. Выпекайте при 160 °С примерно 45 минут.



ЗАПЕКАНКА "ЗЕБРА"

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

творог 400гр
яйца 3 шт
крахмал кукурузный 1 ст л
манка 1 ст л
какао 2 ст л
подсластитель (например, стевия)

Все ингредиенты в блендер кроме какао, вжык-вжык. Массу отделяем пополам.

В одну часть добавляем какао. Выливаем массу в форму слоями.

Один белый, один коричневый. Можно добавить туда изюм, ягоды, что угодно но не поднимется хорошо.

Отправляем в духовку при 200° на 45мин. Остужаем.



ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

Для теста

Большой спелый банан, молоко нежирное 60 мл, мука цельнозерновая 60-80 грамм (можно заменить на протеин), 20 грамм кокосовой стружки, 2 чайные ложки какао (у меня был шоколадный протеин, поэтому мне не понадобился), сахарозаменитель по вкусу.

Для крема

Творог обезжиренный 200 грамм, кокосовая стружка 4 чайные ложки, сахзам и ванилин по вкусу.

Банан пюрируем в блендере, добавляем молоко, кокосовую стружку, перемешиваем. Добавляем протеин (муку), какао, сахзам, все смешиваем до однородной массы.

Тесто должно получиться как густая сметана. Затем выкладываем его на пекарскую бумагу мини - коржиками толщиной 3-4 см, выпекаем 15-20 минут при температуре 180 градусов.

Пока коржики готовятся, готовим крем - смешиваем все ингредиенты. Достаем коржики, остужаем. Выкладываем начинку на один коржик и сверху накрываем другим. Отправляем в холодильник еще на 40-60 минут.



ВАФЛИ С ЯБЛОКОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

овсянка 1 стакан
кипяток 1,5 стакана
яблоки 3 штуки
йогурт 2 стакана
яйцо 3 штуки
ванильный сахар 1 пакетик
сода или разрыхлитель
сахар/сахар.зам - по вкусу
соль 1/2 ч.ложки
оливковое масло 1 ст.ложка
мука до консистенции густой сметаны

Овсянку завариваем кипятком

Добавляем 2 стакана йогурта + 3 яйца
далее - все сыпучие ингредиенты (кроме
муки) и масло перемешиваем и
добавляем яблоки

Теперь добавляем муку до консистенции
густой сметаны

Жарим вафли!



ЯГОДНЫЙ КРАМБЛ С ХЛОПЬЯМИ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

4-6 порций

400 г смеси замороженных красных ягод
(вишня, малина, клубника, брусника,
ежевика)

2 стакана овсяный хлопьев долгой
варки

100 г кешью или грецких орехов
масло для сазывания формы

2 ст. л. ванильного сахара

3 ст. л. цельнозерновой муки

1/2 ч. л. корицы

3 ст. л. меда

Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте
форму для запекания. Выложите в
формы ягода, не размораживая их.
В чашу комбайна или блендера всыпьте
смесь хлопьев, орехи, муку, корицу.
Влейте мед.

Выложите получившееся тесто поверх
верх ягод более или менее ровным слоем
(пусть останутся промежутки).
Выпекайте крамбл в центре духовки до
румяной корочки, примерно 30 минут.
Подавайте теплым, со взбитыми
сливками или пломбиром.



ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

яблоко 80 г

яйцо 1 шт.

творог обезжиренный 200 г

молотые овсяные хлопья 15 г

разрыхлитель на кончике ножа

Творог смешать с яйцом в блендере.

Яблоко потереть на терке и добавить в творожную массу, туда же овсяные хлопья и разрыхлитель.

Все перемешать.

Выложить на противень чайной ложкой.

Выпекать около 30 минут при 180-200 градусах.



КЕКС В МИКРОВОЛНОВКЕ

1 яйцо

50 г пюре из чернослива (детское питание)

10 г сливочного масла

35 г цз пшеничной муки

30 г черники или любимых ягод

1/3 ч.л. соды

Масло растопить. Смешать все ингредиенты вилкой в кружке. Готовить в микроволновке около 3 минут.

У меня мощность 700 вт, ровно 3 минуты ушло на приготовления. Объем кружки - 350 мл. Сверху можно украсить сметаной из топленых сливок.



БАТОНЧИКИ ИЗ ГРАНОЛЫ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

6-8 порций

400 г. смеси крупных хлопьев долгой варки
50 г. меда
50 г. растительного масла

Эти батончики получаются весьма калорийными, но вполне можно себе это позволить, если вписать в КБЖУ, тем более что все составляющие очень полезны для здоровья.

Разогрейте духовку до 160 °С.

Подогрейте мед с маслом. Насыпьте смесь хлопьев в миску, залейте медово-масляной смесью и хорошо перемешайте. Можно добавить изюм или другие сухофрукты.

Застелите форму размером 20х20 см бумагой для выпечки. Переложите смесь и разровняйте. Хорошо утрамбуйте мокрым дном стакана.

Поставьте заготовку в духовку и выпекайте до золотистого цвета, примерно 20 минут. Затем полностью остудите на решетке.

Нарежьте гранолу брусками и храните в закрытом контейнере.



ТОСТ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ

Для тоста:

хлеб ц/з (если не найдёте, то берите бородинский)
1/2банана
1 ч. л.арахисовой пасты
корица в порошке по вкусу

Приготовление:

Подсушите хлеб в тостере или на сухой сковороде.

Намажьте на хлеб арахисовую пасту.

Половину банана нарежьте кружочками и выложите на хлеб, сверху посыпьте корицей.



ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ С ЙОГУРТОМ

@KSSOROK @MARTAMIKHAYLOVA

4 порции

200 г замороженных ягод (черника, малина, ежевика)

500 г густого натурального йогурта

4 ст.л. меда

4 ст.л. овсяных хлопьев

Разложите замороженные ягоды по четырем баночкам и полейте мёдом. Добавьте овсяные хлопья и залейте йогуртом. Не перемешивайте!

Закройте баночки и возьмите их с собой для полезного перекуса.



ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ

Берём 100 г творога, добавляем столовую ложку сметаны.

Добавляем чеснок ,любую зелень и соль, по вкусу.

Перемешиваем , блендером доводим до однородного состояния.

Готово - можно намазать на хлеб, хлебцы, лаваш, да на что угодно!