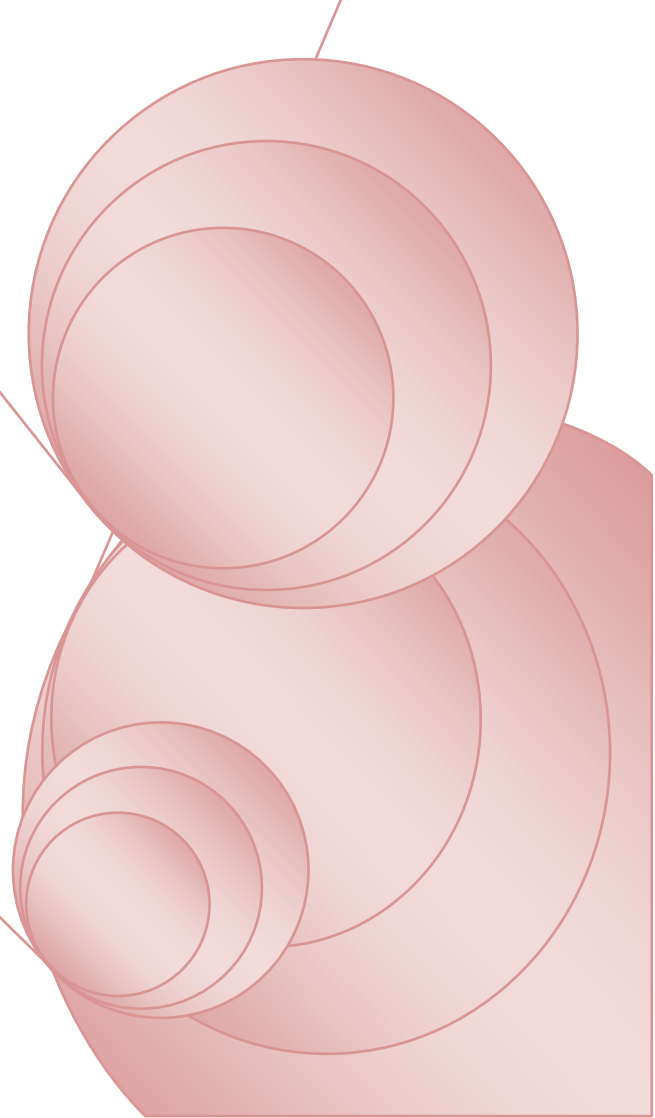


# Система минус 60

*Сборник рецептов*



**Обед**

## Мясо по-купечески с грибами и гарниром



### Ингредиенты:

Свинина — 200 гр.  
Грибы — 50 гр.  
Сыр — 50 гр.  
Помидоры — 1 шт.  
Рис пропаренный - 50 гр.  
Зелень по вкусу  
Соль по вкусу  
Перец чёрный по вкусу

### Приготовление:

1. Свинину режем как на отбивные и качественно отбиваем.
2. Чтобы при отбивании мясо не "разбивалось", а молоток не засорялся кусочками мяса, которое потом очень сложно вычищать, советуем при отбивании покрывать мясо пищевой плёнкой и отбивать прямо через плёнку.
3. Выкладываем мясо в слегка смазанную растительным маслом форму (силиконовые формы не требуется смазывать). Посыпаем солью, перцем и всякими специями, которые вам по душе.
4. Режем помидор кружочками и выкладываем на мясо, чтобы максимально его покрыть.
5. Далее приступаем к сыру. Натираем его на крупной тёрке, и, используя треть от полученного тёртого сыра, посыпаем мясо с помидорами.
6. На сыр выкладываем грибы. Лучше не замороженные, так как они дадут много воды, которая разбавит натуральный сок мяса. Лучше всего использовать свежие шампиньоны. С ними блюдо выглядит красиво и аккуратно.
7. Ещё раз солим и сверху равномерно распределяем оставшийся сыр. Ставим в духовку при 200 °С на 20–25 минут.
8. За это время вы успеете отварить рис. Залейте рис водой из расчета 1 к 2,5, посолите по вкусу и варите на медленном огне 20-25 минут.
10. При подаче украсьте зеленью.

## Суп из чечевицы



### Ингредиенты:

Лук репчатый — 1 шт.  
Растительное масло — 1 ч.л.  
Морковь — 100 гр.  
Лук-порей — 1 шт.  
Чечевица красная — 100 гр.  
Соль — 1 ч. л.

### Приготовление:

1. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами и спассеруйте с добавлением масла. Удобнее всего это делать в кастрюле с толстым дном.
2. Добавьте натертую на крупной терке морковь, добавьте чуть-чуть воды и потушите еще 2-3 минуты.
3. Белую часть лука-порея нарежьте тонкими кольцами, добавьте в сковороду и тушите овощи до мягкости 5-7 минут, помешивая.
4. Налейте в кастрюлю полтора стакана воды и доведите до кипения. Всыпьте чечевицу, посолите и варите 15 минут на небольшом огне.
5. Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.

## Рыба под овощным маринадом



### Ингредиенты:

Филе белой рыбы 200 г (треска)

Зеленая стручковая фасоль 50 г

Помидоры черри 5 шт.

Лук красный ¼ головки

Маслины без косточек 3 шт.

Белый винный уксус 1 ст. л.

Чеснок 1 зубчик

Петрушка рубленая 1 ст. л.

Дижонская горчица ½ ч. л.

Соль, перец, оливковое масло 1 ч.л.

Рис пропаренный отварной 100 гр.

### Приготовление:

Разогрейте духовку до 220 градусов.

В миске смешайте оливковое масло, уксус, измельченный чеснок, мелко нарезанные маслины, петрушку, горчицу, соль и перец.

Возьмите лист фольги, на него выложите зеленую фасоль и разрезанные пополам черри.

На овощи сверху положите рыбу и сбрызните приготовленной заправкой. Сверху выложите нарезанный тонкими кольцами лук.

Плотно заверните фольгу и положите на противень. Отправьте в духовку на 15 минут при 220 гр.

Аккуратно откройте фольгу и переложите рыбу и овощи на тарелки. Добавьте рис. Полейте овощным соком из фольги.

## Морковный салат с яйцом



### Ингредиенты:

Морковь — 1 шт. (среднего размера)

Яйцо вареное — 1 шт.

Чеснок — 1-2 зубчика

Сметана — 1 ч.л.

Соль — по вкусу

### Приготовление:

Морковку чистим и натираем на терке среднего размера.

Очищаем яйцо и либо натираем на той же терке, либо нарезаем мелкими кубиками. Выкладываем в салатник к моркови.

Зубчики чеснока очищаем и измельчаем давилкой.

Добавляем к моркови с яйцом чеснок, соль и сметану. Все хорошо перемешиваем.

## Треска, запеченная в духовке с сыром



### Ингредиенты:

Филе трески - 300 гр.

Сыр - 50 гр.

Йогурт натуральный - 50 гр.

Помидор - 50 гр.

Горчица - 1 ч. л.

Зелень - по вкусу

Соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Для начала нужно заняться рыбой. Филе вымойте, обсушите немного и нарежьте средними кусочками. Посолите и поперчите по вкусу. Жаропрочную форму смажьте каплей масла, выложите в неё рыбку. Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте. Распределите помидорки ровным слоем.

В небольшую мисочку выложите йогурт, добавьте горчицу, перец и соль по вкусу. Все как следует перемешайте. Натрите на терке сыр. Добавьте в соус сыр, все хорошо перемешайте до однородности.

Выложите соус сверху так, чтобы он покрыл полностью рыбу. Теперь форму можно отправить в разогретую до 180-190 градусов духовку.

Через 20-25 минут, когда появится аппетитная корочка, наша рыбка готова!

## Запеканка из курицы с овощами



### Ингредиенты:

Куриное филе - 200 гр.

Помидор - 1 шт.

Болгарский перец - 1 шт.

Перец чили - 1/2 шт.

Лук - 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Соль, перец - по вкусу

Растительное масло - 1 ч.л.

### Соус:

Яйцо - 2 шт.

Молоко 1% - 50 мл.

Сыр нежирный - 50 гр.

### Приготовление:

Куриное филе и сладкий перец нарезаем кубиками.

Среднюю луковицу нарезаем полукольцами. Помидоры нарезаем кружками.

В большой сковороде нагреваем масло. Пассеруем лук на умеренном огне. Когда лук становится прозрачным, добавляем измельченный чеснок, перемешиваем на огне минуту и добавляем острый и сладкий перец.

Перемешиваем и отправляем в сковороду курицу. Обжариваем при помешивании минуту 5, заправляем солью и перцем. Снимаем с огня.

Перекладываем эту смесь в жаропрочную антипригарную форму, разравниваем и накрываем кружками помидоров. Венчиком взбиваем в миске яйца и молоко, добавляем соль и перец по вкусу.

Заливаем смесь в форму и отправляем в духовку, заранее нагретую до 190 градусов.

Запекаем примерно 20 минут, затем открываем духовку и равномерно посыпаем нашу запеканку тертым сыром.

Печем еще примерно 15-20 минут, пока сыр не расплавится, до появления аппетитной золотистой корочки.



## Легкий салат с курицей



### Ингредиенты:

Помидор 1 шт  
Огурец 1 шт  
Куриная грудка 300 гр  
Соевый соус 1 ст. ложка  
Листья салата по вкусу  
Чеснок 1 зубчик  
Оливковое масло 1 ч.л.  
Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Подготовим необходимые ингредиенты. Грудку нарезаем небольшими кусочками, солим, выдавливаем чеснок и маринуем в соевом соусе в течение 20 минут. Обжариваем курочку на сухой сковороде на самом сильном огне с двух сторон. Листья салата промываем и просушиваем. Можно их немного нарвать руками. Огурец режем полукольцами и кладем к листьям салата. Помидоры нарезаем произвольно и добавляем в салатницу. По вкусу солим, перчим, добавляем оливковое масло, перемешиваем и сверху кладем кусочки курицы и подаем к столу.

## Паровой куриный рулет с мандаринами и черносливом



### Ингредиенты:

Куриное филе  
400 гр.  
Мандарины 2  
штуки  
Чернослив без  
косточек 6 штук  
Соль по вкусу

Специи по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

### Гарнир:

Рис пропаренный 50 гр.

Соль, специи по вкусу

Чайная ложка растительного масла

### Приготовление:

1. Чернослив залить кипятком и оставить на час-полтора, чтобы он хорошо пропитался. Мандарины тщательно очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.
2. Разрезать куриное филе вдоль на две части. Полученные куски выложить внахлест на разделочную доску, покрытую пищевой пленкой, и хорошенько отбить, особенно в местах, где куски соединяются. Слегка посолить и поперчить мясо.
3. Сверху выложить чернослив (его при желании можно измельчить, а можно оставить как есть, чтобы затем на срезе рулета были видны целые фрукты), на чернослив — дольки мандарина.
4. Аккуратно скрутить нафаршированное куриное филе в плотный и ровный рулет. По бокам туго затянуть кончики пленки, чтобы под действием пара она не развернулась.
5. Переложить рулет в пароварку или выложить его в широкий дуршлаг, установленный над кастрюлей с кипящей на умеренном огне водой. Накрыть сверху плотной крышкой и готовить тридцать пять — сорок минут.

6. Готовый рулет вынуть из пароварки или из дуршлага и полностью остудить. Затем аккуратно развернуть пленку и выложить рулет на разделочную доску. Нарезать острым ножом на ломтики толщиной в 1-1,5 см.
7. Выложить ломтики рулета на блюдо срезом вверх. Перед подачей их при желании можно снова подогреть, а можно оставить охлажденными — в таком состоянии фрукты становятся еще вкуснее.
8. На гарнир к рулету отварите пропаренный рис в течение 20-25 минут (50 гр. риса, вода в пропорции 1 к 2,5, соль по вкусу, чайная ложка растительного масла).

## Грибной суп



### **Ингредиенты:**

Грибы- 70гр

Лук репчатый - 1 небольшая луковица

Лук-порей по вкусу

Морковь 1 шт.

Зелень

Масло растительное – 1 ч.л.

Соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Грибы отварить, лук и морковь пассеровать с добавлением масла и небольшого количества воды до готовности, воду от

грибов слить в отдельную кастрюльку, соединить грибы с обжаркой - перемолоть в блендере, залить бульоном, добавить зелень, соль, перец.

## Салат с мясом



### **Ингредиенты:**

Отварная говядина 120 гр,  
Помидоры черри 5 шт,  
Перепелиные яйца 3 шт,  
Листья салата.  
Соевый соус.  
Горчица.

### **Приготовление:**

Мясо отварить до готовности, нарезать небольшими кусочками. Черри и вареные яйца разрезать пополам. На листья салата выкладываем говядину, яйца и помидоры. Полить: соевым соусом смешанным с 1ч.л. горчицы.

## Рыбные фрикадельки в сливочном соусе



### Ингредиенты:

Фарш рыбный — 250 гр.

Лук — 1 шт.

1 яйцо

Молоко 3,2% - 200 мл.

Сыр (тертый) — 50 гр.

Брокколи — 150 гр.

Соль — по вкусу

Белый перец — по вкусу

### Приготовление:

1. В рыбный фарш (у меня из красной рыбы) прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить яйцо, соль и белый перец по вкусу.
2. Слепить фрикадельки (величину выбирайте в зависимости от объемов формы, в которой будете запекать).
3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия. Если используете замороженную капусту – отварите ее до полуготовности.
4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200 °С, чтобы фрикадельки немного "схватились".
5. Приготовить соус: в миску вылить молоко, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.
6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).
7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190 °С еще на 20 минут.

## Белковый салат с кальмарами и сыром



### Ингредиенты:

Кальмары 100 гр.

Помидоры 1 шт.

Сыр нежирный 25 гр.

Чеснок 1 зубчик

Йогурт натуральный 50 мл

### Приготовление:

1. Кальмары очистить и отварить в подсоленной воде 1-2 минуты. Порезать соломкой.
2. Помидоры тоже порезать соломкой.
3. Чеснок выдавить через пресс. Сыр натереть на крупной терке.
4. Все перемешать и заправить йогуртом.

## Брокколи с творожным соусом и чесноком



### Ингредиенты:

Брокколи - 100 гр.

Творог обезжиренный 100 гр.

Яйца 1 шт.

Чеснок 1-2 зубчика

Натуральный йогурт 4 ст. л.

Лимонный сок, соль, черный перец по вкусу

### Приготовление:

Брокколи разберите на соцветия и хорошо промойте. Отварите в течение 10 минут в кипящей и чуть подсоленной воде до мягкости.

Творог разомните с раздавленным чесноком, добавьте йогурт, соль и перец по вкусу. Полейте творожным соусом брокколи. Отваренные вкрутую яйца разрежьте на несколько частей и выложите сверху.



## Рубленые котлеты из куриной грудки



### Ингредиенты:

Филе куриных грудок без кожи (200 гр.)

Соль, перец по вкусу

1 яйцо

Немного зелени

### Приготовление:

Берем филе куриных грудок, рубим (!) ножом, добавляем соль и перец по вкусу, добавляем сырое яйцо, мелко порезанную зелень. Хорошо перемешиваем и жарим на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

Мясо даст сок, так что котлеты получатся припущенными.

## Фрикасе из курицы



### Ингредиенты:

Куриные грудки или филе — 250 гр.

Репчатый лук или порей — 1 шт.

Сладкий перец — 50 г

Морковь свежая — 50 г

Чеснок — 3-4 зубчика

Йогурт натуральный — 150 гр

Соль и специи — по вкусу

Свежая зелень (петрушка, укроп) — пучок

### Приготовление:

1. Мясо помыть, порезать на крупные кусочки. Мясо замариновать в соусе из йогурта и чеснока минут на 30.
2. Лук очистить и порезать полукольцами. Морковь порезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать на некрупные кусочки. Чеснок очистить и мелко порезать.
3. На сковороде пассеровать 2-3 минуты лук и перец.
4. Куриное филе с йогуртом и чесноком переложить на сковороду к луку и перцу.
5. Перемешать и довести до кипения. Можно добавить еще немного воды.
6. Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности приблизительно 25 минут и 5 минут без крышки, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Время от времени перемешивать.

## Фрикадельки на пару из домашнего куриного фарша и салат



### Ингредиенты:

Куриный фарш домашний 200 гр.  
Соль, специи по вкусу  
1 яйцо

### Приготовление:

Из домашнего куриного фарша с яйцом сформировать фрикадельки и приготовить на пару 15 минут.



### Ингредиенты:

Свекла вареная 1 шт.  
Яйцо вареное 1 шт.  
Сыр 30 гр.  
Чеснок, соль по вкусу  
Йогурт натуральный 2-3 ч.л.

### Приготовление:

Натереть на терке вареную свеклу, вареную морковь, яйца вкрутую, сыр, перемешать, добавить чеснок и соль по вкусу и заправить йогуртом.

## Салат с курицей



### Ингредиенты:

Филе куриной грудки 100 гр.  
Сыр натертый 20 гр.  
1/2 апельсина  
1/2 моркови  
Небольшой пучок зелени  
(руккола, шпинат)  
1 щепотка сухого базилика  
Специи: соль, перец по вкусу

### Для салатной заправки:

1 зубчик чеснока  
6 листьев мяты  
1/2 чайной ложки натертой апельсиновой цедры  
1 чайная ложка подсолнечного масла  
1 столовая ложка яблочного уксуса  
2 столовых ложки апельсинового сока  
Специи: соль, перец по вкусу

### Приготовление:

1. Для приготовления соуса: чистые листья мяты измельчите руками, добавить оливковое масло и уксус. Апельсин окатите кипятком и вытрите насухо полотенцем, затем натрите на мелкой тёрке немного цедры (около ½ чайной ложки). Добавьте цедру с остальными ингредиентами в апельсиновый сок. Натрите зубчик чеснока, добавьте в соус и приправьте специями. При помощи ручного блендера измельчите подготовленный соус.
2. Куриное филе вымойте и тщательно зачистите, а затем нарежьте крупными кубиками. В сковороду налейте немного воды и добавьте мясо, посыпьте грудку базиликом, солью и перцем. Приготовьте мясо в течение нескольких минут до готовности. Апельсин очистить и вырезать фруктовое филе. Вымытую морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Салатные листья переложите в широкую миску, затем тщательно перемешайте с заправкой. Сверху на салат выложите кусочки куриного мяса, ломтики апельсина и натёртую морковь. Украсьте салат натёртым твёрдым сыром.

## Ризотто с грибами



### Ингредиенты:

Грибы (отварные) — 50 г  
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.  
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.  
Рис отварной — 70 г  
Сыр (тертый) — 20 гр.  
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу  
Соль и перец — по вкусу

### Приготовление:

1. Пассеруйте лук с перцем на сковороде с добавлением воды, добавьте грибы и, постоянно помешивая, поддержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. Добавьте готовый рис и перемешайте.
3. Подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

## Картофель «дофине»



### Ингредиенты:

Картофель – 300 гр.

Молоко – 0,5 стакана

Сыр – 50 г

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Чеснок – 1 зубчик

Растительное масло – 1 ч.л.

Мускатный орех – 1 щепотка

Зеленый лук – по вкусу

### Приготовление:

1. Блюдо для запекания смазать тертым чесноком и маслом.
2. Картофель вымыть и очистить от кожуры. Затем нарезать кружочками толщиной 2 миллиметра и выложить в форму.
3. В молоко добавить половину тертого сыра, мускатный орех, соль, перец и перемешать.
4. Залить смесью картофель.
5. Посыпать сверху оставшимся сыром. Блюдо с картофелем поставить в разогретую до 200 градусов духовку и запекать в течение 45-50 минут.
6. Подавать в горячем виде с рубленым луком. Приятного аппетита!

## Макароны с соусом



### Ингредиенты

1 чайная ложка оливкового масла

30 гр. нарезанного кубиками лука

1 зубчик чеснока

50 гр. помидоров

50 гр. моркови

1 чайная ложка томатной пасты

Немного нарезанного свежего базилика или 0,5 ч. ложки сушеного базилика

Соль и черный перец по вкусу

Макаронные изделия сухие 30 гр.

### Приготовление:

Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Обжарьте лук в течение 1-2 минут, часто помешивая.

Добавьте чеснок и обжаривайте еще в течение 15 секунд, постоянно помешивая.

Добавьте помидоры (предварительно очищенные от кожицы и порезанные, чтоб очистить от кожицы обдайте помидоры кипятком), морковь (мелкими кубиками) и томатную пасту. Доведите до кипения и варите на медленном огне примерно 30 минут. Снимите с огня. Добавьте базилик, соль и перец по вкусу.

Отварите макароны по инструкции на пачке, подавайте с соусом.

## Рыба запечённая с помидорами и сыром



### Ингредиенты:

Филе не жирной рыбы 350 гр. (минтая или трески)

Помидор 2 шт.

Сметана 1 ч.л.

Чеснок 3-4 зубчика

Зелень свежая по вкусу

Соль, перец

Сыр твёрдый 50 гр.

### Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.

Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.



## Перцы фаршированные



### Ингредиенты:

- 2 крупных болгарских перца
- 300 гр. куриного/говяжьего и т.д. фарша
- 1 помидор
- 20 гр. сыра для посыпки, зелень

### Приготовление:

1. Сладкие болгарские перцы разрезаем на две половинки и очищаем от семени.
2. Начиняем половинки перца подготовленным фаршем.
3. Помидор нарезаем кружочками и на каждый перчик поверх фарша выкладываем кружочек помидора.
4. Обильно посыпаем тертым сыром.
5. Отправляем в духовку. Запекаем в течение 20-25 минут.
6. Готовое блюдо посыпаем зеленью.

## Жульен с курицей и грибами



### Ингредиенты:

Куриное филе -150 г

Грибы -100 г

Репчатый лук (большой) — 1 шт.

Натуральный йогурт — 100 г

Сыр -50 г

Соль

Перец

Растительное масло 1 ч.л.

### Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать. Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и пассеровать на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе.

В форму выложить курицу с грибами. Сверху выложить йогурт.

Сыр потереть на крупной терке. Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.

## Запеченная свинина с помидорами и луком



### Ингредиенты:

Мясо свинины 300 гр,  
2 помидора,  
1 луковица,  
5 зуб. чеснока,  
1 ч. л. раст. масла,  
Соль, зелень сушеная, тмин, кориандр, молотый  
Перец по вкусу.

### Приготовление:

Масло перемешать с солью, перцем, зеленью, молотым кориандром, тмином.

В мясе сделать надрезы не до конца. Намазать маслом со специями.

Порезать помидоры и лук кольцами.

Чеснок дольками. В разрезы вставить по колечку помидора и лука. Посолить.

На фольгу выложить чеснок, сверху мясо, плотно завернуть в фольгу лучше в несколько слоев.

Запечь 1 час при 200 градусах. Раскрыть и оставить еще в духовке мин на 15.

## Творожная пицца с грибами



### Ингредиенты:

200 гр. творога (не более 5% жирности)

50 гр. твердого сыра

2 яичных белка

3 крупных шампиньона

2 средних помидора

Зелень, в том числе базилик (можно сушеный).

Соль, смесь перцев.

### Приготовление:

Взбить творог с предварительно натертым сыром и белками. На дно формы, смазанной 1 чайной ложкой растительного масла, выложить

порезанные полукольцами помидоры, подсолить, поперчить и посыпать базиликом. Затем выложить творожную смесь, разровнять.

Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить. Отправить в разогретую духовку 25-30 минут. За 5 минут до готовности посыпать пиццу сыром.

## Рубиновый салат



### Ингредиенты:

Красный рис — 1/2 стак.

Помидор — 2 шт.

Лук красный — 1 шт.

Сыр «Фета» — 50 г

Базилик свежий нарезанный — 1-2 ст.л.

Оливковое масло — 1 ч.л.

Бальзамический соус, соль, перец — по вкусу

### Приготовление:

Рис залить 1 ст. воды, добавить соль по вкусу и поставить на сильный огонь. Как только закипит, убавить огонь, накрыть

крышкой и готовить 30 минут. Откинуть на дуршлаг, промыть, дать воде стечь.

Нарезать дольками помидоры, лук — полукольцами. Сыр нарезать крупными кубиками.

Все аккуратно смешать, добавив базилик. Посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть маслом и добавить бальзамический соус.

## Салат из свежих овощей с курицей



### **Ингредиенты:**

Куриное филе 200 гр. (отварить заранее)

Огурец свежий 1 шт.

Помидор 1 шт.

Перец болгарский 1 шт.

Морковь свежая по желанию 1 шт.

Чеснок 1 зубчик

Лук салатный

Натуральный йогурт 50 мл.

Томатная паста 1 ст.л.

### **Приготовление:**

Все ингредиенты нарезать тонкой соломкой, смешать йогурт и томатную пасту и заправить салат.

## Борщ с фасолью



### Ингредиенты:

Свекла 50 гр.

Морковь 30 гр.

Лук репчатый 20 гр.

Помидор 30 гр.

Капуста белокочанная 30 гр.

Фасоль белая (каннелини) отварная 130 гр.

Сельдерей 20 гр.

Болгарский перец 20 гр.

Чеснок 1 зубчик

Зелень, лимонный сок по вкусу

### Приготовление:

Свекла, морковь, лук, томаты пассируются на сковороде (можно ложку том. пасты, но смотрите состав, чтоб без сахара и добавок)

Капуста варится до полу готовности, добавляем заправку из свеклы и предварительно отваренную фасоль, потом сельдерей, болгарский перец, через 5-10 мин добавить чеснок и зелень.

Если не кисло использовать лимонный сок. Перекипятить.

## Салат с пекинской капустой, курицей и кальмарами



### Ингредиенты:

Отварное куриное филе – 120г

Болгарский перец – 1 шт.

Помидоры – 1 шт.

Пекинская капуста – 50г

1 среднее яблоко (кисло-сладкое, типа семеренко)

Отварное филе кальмаров – 120 гр.

Соль, натуральный йогурт, сок лимона

### Приготовление:

1. Куриное филе нарезать кубиками, филе кальмаров – полосками или соломкой.
2. Помидоры и яблоко вымыть, обсушить, разрезать пополам, вырезать середину с семенами, нарезать кубиками (кубики яблок сбрызнуть соком лимона).
3. Пекинскую капусту вымыть, обсушить, тонко нарезать.
4. Болгарский перец вымыть, вырезать семена, ещё раз промыть, обсушить, нарезать кубиками.
5. В салатнике смешать куриное филе, филе кальмаров, помидоры, болгарский перец, кубики яблок и пекинскую капусту, посолить, добавить йогурт, хорошо перемешать.



## Овощной суп с фрикадельками и яйцом



### **Ингредиенты:**

Фарш постный домашний, любой - 200 г.

Рис - 1/3 стакана

Луковица

Морковь

Масло растительное 1 ч.л.

Яйцо вареное 1 шт.

Перец болгарский

### **Приготовление:**

В кипящую воду (1 литр) всыпать промытый рис, сформировать фрикадельки и выложить в кастрюлю. Овощи пассировать на 1 ч. ложке растительного масла. Заранее сварить 1 яйцо. После закипания дать повариться 10-15 минут, выложить в кастрюлю овощи, варить еще 5 минут. Добавить соль, специи натуральные по вкусу. В конце варки покрошить яйцо.

## Салат из креветок с ананасом



### Ингредиенты:

Креветки свежемороженые без панциря – 250 гр;  
Ананас свежий – 100 гр;  
Масло оливковое – 1ч.ложка ;  
Йогурт натуральный – 50 гр;  
Уксус винный – 20 мл;  
Зелень петрушки – 20 гр;  
Салат листовой – 20 гр;  
Соль и перец по вкусу.

### Приготовление:

1. Предварительно отваренные в подсоленной воде креветки смешать с йогуртом, приправить перцем.
2. Ананас нарезать тонкими ломтиками, затем соединить с креветками, уксусом, оливковым маслом и мелко нарубленной зеленью петрушки.
3. Выложить салат на блюдо, выстеленное листьями салата, и подать на стол.

## Цветная капуста, запеченная с сыром



### Ингредиенты:

Цветная капуста — 100 гр.

Оливковое масло — 1 ч.л.

Сыр 30 гр.

Измельченный чеснок — 1 / 2 ст.л.

Пучок свежей петрушки — 1 / 2 шт

Соль и перец — по вкусу

### Приготовление:

- Разогреть духовку до 200 градусов.

- Разобрать цветную капусту на соцветия. Промыть.
- В большой миске смешайте оливковое масло, измельченный чеснок и 15 гр. тертого сыра.
- Добавить цветную капусту и перемешать, пока они хорошо покроются смесью.
- Выложить капусту на противень, покрытый фольгой. Посыпать солью и перцем.
- Выпекать в духовке в течение 30 минут.
- За 10 минут до готовности посыпать оставшимся сыром.
- После того как капуста будет готова - посыпать нарезанной петрушкой и подавать.

## Куриные грудки по особой технологии



### Ингредиенты:

Куриное филе 200 гр

250 мл. молока

Соль

Любимые вами специи

### Приготовление:

Солим и посыпаем специями куриное филе, оставляем на 10 минут.

Доводим до кипения молоко, выключаем и сразу же погружаем в него курицу так, чтобы мясо было полностью покрыто молоком.

Закрываем кастрюлю крышкой и укутываем в одеяло так, как мы это делаем с кашами и картошкой. Оставляем на час.

После чего достаем получившийся деликатес из молока, кладем на дуршлаг, чтобы все лишнее стекло, охлаждаем и нарезаем на медальоны.

Нежнейшее, сочное мраморное мясо, буквально тающее во рту. И, что немаловажно, никаких поджаренных вредных корочек, никакой сухости.

## Кабачки, запеченные с сыром



### Ингредиенты:

Кабачок 1 шт.  
Зелень по вкусу  
Соль по вкусу  
Натуральный йогурт 100 мл.  
Горчица 1 ч.л.  
Сыр 50 гр.  
Яйцо 2 шт.  
Масло растительное 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Кабачок порезать на кубики
2. Добавить мелко порезанные укроп и петрушку

3. Посолить, добавить специи
4. Натуральный йогурт смешать с готовой горчицей (4 ст. л. йогурта+ 1 ст. л. горчицы)
5. Добавить тертый сыр (25 гр.) и 2 яйца, посолить по необходимости и все перемешать.
6. В форму для выпечки выложить порезанные кабачки, яично-йогурто-сырную смесь, разровнять
7. Сверху посыпать тертым сыром
8. Слои можно повторить. Выпекать в духовке 35-40 минут до появления на поверхности румяной корочки.

## Холодный борщ



### Ингредиенты:

Свекла 120 гр.

Куриное филе отварное 120 гр.

Огурец 1 шт.

Яйцо 1 шт.

Зелень по вкусу

Натуральный йогурт 30 мл.

Соль

### Приготовление:

Очищенную свеклу сварить. Вытащить и натереть на терке.

Свекольный бульон остудить. Добавить мелко нарезанное

соломкой мясо, огурец, вареное яйцо, зелень. Заправлять натуральным йогуртом.

## Фаршированные кабачки



### Ингредиенты:

Кабачок маленький- 1 шт.  
Фарш говяжий - 200 г (домашний)  
Пропаренный рис отварной 50 гр.  
Лук - 1 шт.  
Чеснок - 1-2 зубчика  
Морковка - 1 шт. (маленькая)  
Натуральный йогурт 30 мл.  
Твердый или полутвердый сыр – 50 гр.  
Соль, перец, травы - по вкусу

### Приготовление:

Первым делом ставим вариться рис. Кабачок нарезаем кружочками толщиной 2-3 см. и вынимаем из них серединку с семенами.

Воду (примерно 1,5 л) вскипятить (можно воспользоваться чайником), колечки кабачка положить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы они были покрыты водой. Оставить на 5 минут. Это необходимо для того, чтобы после запекания кабачок стал мягким.

Смешиваем фарш, рис, мелко порубленные лук, чеснок, морковь (на мелкой терке). Можно добавить белок яйца.

Колечки кабачка выкладываем в форму для запекания и заполняем фаршем серединки и отправляем в духовку 200 гр. на 30-40 минут. За 10 минут до готовности посыпать тертым сыром. Подавать с йогуртом.

## Куриный рулет с сыром и перцем болгарским



### Ингредиенты:

300 гр куриного филе  
1 сладкий перец  
50 гр сыра  
Натуральный йогурт 30 мл.  
Зелень укропа  
Растительное масло 1ч.л.  
Соль, перец (по вкусу)  
Яйцо для обмазывания

### Приготовление:

Филе отбить, посолить, поперчить.

Сыр и перец нарезать брусочками.

Филе смазать йогуртом, посыпать укропом, вдоль положить сыр, перец брусочками.

Свернуть в рулетик.

Помазать рулетик взбитым яйцом

Выпекать на сковороде "Чудо-гриль" (без масла) или в духовке, добавив в противень минеральной воды, чтобы не пригорал.



## Легкий слоеный салат



### Ингредиенты:

- 1 тертый огурец
- 100 гр. отварного куриного филе
- 1 помидор, очищенный от кожицы
- 2 яйца (слой белка, слой желтка с зеленью)
- 1 ч.л. оливкового масла
- 1 ст.л. лимон.сока

### Приготовление:

Ингредиенты потереть на терке и выложить :

- слой куриного филе
- слой вареного белка
- слой помидора
- слой желтка
- слой огурца
- слой белка с зеленью

Сок и масло капнуть на слой огурца и помидора.

## Гречневый суп с фрикадельками



### Ингредиенты:

1 литра воды

1/3 стакана гречки

150 грамм нежирного говяжьего фарша

2 мелкие луковицы

1 маленькая морковь

1 болгарский перец

30 гр. помидоров в собственном соку (смотрите обязательно, чтобы в составе не было сахара, только помидоры и соль!)

1 зубчик чеснока

1 яйцо

1 столовая ложка молотой сладкой паприки

зелёный лук

укроп

соль

лавровый лист

### Приготовление:

Сначала нужно промыть гречку и прокалить её на сковороде без масла

Отправить гречку в кастрюлю, залить стаканом воды, закинуть к ней целую луковицу и поставить на средний огонь, а в это время заняться овощами, которые по мере измельчения просто добавлять в кастрюлю к гречке.

Морковь нужно измельчить на мелкой тёрке

Перец нарезать кубиками

Сок от помидоров слить к гречке, сами помидоры сначала измельчить ножом

Так, практически все овощи уже в кастрюле, как только всё закипело огонь необходимо убавить, чтобы еле-еле булькало и заняться фаршем.

В говяжий фарш разбить яйцо, добавить измельчённую маленькую луковицу, столовую ложку молотой паприки, посолить, поперчить и хорошенько всё перемешать.

Теперь огонь под кастрюлей нужно немного увеличить, чтобы суп достаточно хорошо начал кипеть и быстренько лепите фрикадельки, отправляя их в кастрюлю, перед этим не забудьте выкинуть оттуда крупную луковицу, она была для вкуса, который уже весь отдала.

Вместе с фрикадельками суп должен вариться не более 7-10 минут, они успеют приготовиться, а гречка не успеет перевариться.

В конце выдавите через пресс пару зубчиков чеснока, посолите по вкусу, закиньте лавровый лист, выключите огонь и пусть суп постоит минут 10-15.

подавайте с измельчённым укропом и зелёным луком, хорошо поперчите

## Салат из рукколы, креветок и помидор черри



### Ингредиенты:

1 небольшой пучок рукколы  
200 г очищенных креветок (лучше крупных)  
100 г помидорок черри  
10 г сыра  
1 ч.л. бальзамического уксуса  
1 ч.л. оливкового масла, чеснок, соль и молотый  
черный перец по вкусу

### Приготовление:

Если вы используете варено-мороженные креветки - их достаточно залить кипятком и оставить на пару минут.

Если креветки сырые - алгоритм следующий. В сковороде разогреваем 1 ч.л. растительного масла, кладем нарезанный зубчик чеснока, креветки, солим и перчим. Обжариваем быстро по 2 минуты с каждой стороны и перекладываем на бумажные полотенца, чтобы впитать жир. Помидорки разрезаем на половинки или четвертинки в зависимости от размера. Сыр тонко строгаем овощечисткой. Рукколу кладем в салатник. Добавляем остальные ингредиенты и перемешиваем. Уксус взбиваем солью и перцем. Сбрызгиваем заправкой салат перед подачей.

## Чечевица с грибами



### Ингредиенты:

Чечевица красная – 150 г

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Грибы (лесные или шампиньоны) – 50 г

Масло растительное (1ч.л. на порцию)

Соль

Карри

### Приготовление:

- 1) Грибы предварительно обжарить на сковороде без масла до выпаривания жидкости. Чечевицу залить водой и поставить на огонь.
- 2) Лук и морковь пассеровать в растительном масле 3 минуты.
- 3) За 15 минут до окончания варки чечевицы (она варится в среднем 30 минут) добавить к ней грибы, пассерованные овощи, соль и карри. Тушить до готовности.

## Окрошка с помидорами



### Ингредиенты:

Филе куриное (отварное) — 200 г;  
Помидоры свежие — 1 шт;  
Огурцы свежие — 1 шт;  
Яйца отварные — 1 шт;  
Зелень (лук, укроп, петрушка) ;  
Чеснок (молодой) — 2 зуб.;  
Соль, перец черный молотый (по вкусу) ;  
Кефир — 200 мл;  
Вода кипяченая (охлажденная) — 50 мл;  
Лимонный сок (по вкусу)

### Приготовление:

Куриное филе порезать небольшими кусочками. Добавить порезанные небольшими кубиками помидоры и огурцы. Сюда же добавить измельченную зелень и яйца. Посолить и поперчить, добавить чеснок, пропущенный через пресс, перемешать. Кефир развести кипяченой холодной водой, залить подготовленную смесь. Лимонный сок добавить по вкусу. Окрошку охладить.

## "Курица в перце"



### **Ингредиенты:**

Болгарский перец (крупный) – 1 шт.

Филе курицы — 200-250 гр.,

Помидор (небольшой) – 1 шт.

Лук зеленый — несколько перьев,

Укроп,

Йогурт натуральный - 2 ст.л.

Сыр твердый — 50гр.

Специи (средиземноморские травы),

соль, перец,

### **Приготовление:**

Режем перцы на две половинки вдоль, чтобы получились как бы чашечки, чистим от внутренностей.

Для начинки куриное филе нарезаем маленькими кубиками. Помидор очищаем от кожицы, для этого нужно залить его кипятком на пару минут, после этого кожица легко снимается. Помидор режем мелкими кубиками. Отдельно нарезаем мелко лук и петрушку. Смешиваем все вместе, добавляем соль, перец и специи, 2 ст.л. йогурта и хорошенько перемешиваем.

Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 30 минут достаем противень и посыпаем каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.

## Рис с курицей в томатном соусе



### Ингредиенты:

Куриная грудка 200 г  
Рис пропаренный отварной 150 гр.  
Томатная паста – 2 ст. ложки  
Лимонный сок 1 ч. ложка  
Растительное масло 1 ч.л.  
Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Отварите рис. Слейте воду. Отставьте в сторону. Нарежьте куриное филе кусочками. Разогрейте сковороду с небольшим количеством растительного масла. Обжарьте курицу в течение 2-3 минут, помешивая, добавьте немного воды и потушите еще 2-3 минуты. в кружке с водой разведите томатную пасту. Влейте в сковороду с курицей. Посолите, поперчите мясо, добавьте лимонный сок. Тушите 5 минут. Выложите рис на тарелку, а сверху положите курицу в кисло-сладком соусе.



## Салат "Свежесть" с капустой и курицей



### Ингредиенты:

Куриная грудка - 250 г  
Белокочанная капуста - 100 г  
Сыр - 50 г  
Натуральный йогурт - 50 мл  
Соль - по вкусу

### Приготовление:

Отварить куриную грудку. Мелко нашинковать капусту (без кочерыжки), положить ее в глубокую миску и посолить по вкусу. Через несколько минут помять капусту руками, чтобы она стала мягче.

Нарезать курицу на кусочки и добавить в салатник. Добавить тёртый сыр и все перемешать. Заправить йогуртом и еще раз перемешать.

## Рыба под нежным суфле



### Ингредиенты:

350 г филе минтая,

2 яйца,

150 мл молока,

5 ст.л. томатной пасты (в составе только томаты и соль),  
соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Рыбу нарезать небольшими кусочками.

Обжарить кусочки рыбы на сухой сковороде (жарить по 7-10 минут с каждой стороны, на среднем огне).

Яйца взбить, немного посолить, поперчить.

Добавить молоко, перемешать.

Добавить томатную пасту, хорошо перемешать.

Выложить кусочки рыбы в форму для запекания.

Залить рыбу соусом, поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 35-40 минут.

## Нежнейшие куриные сосиски



### Ингредиенты:

250 г куриного филе  
50 мл молока  
1 яйцо  
пол маленькой луковицы  
соль, перец  
гречка готовая 100 гр.

### Приготовление:

1. Куриное филе вместе с луком, молоком, яйцом измельчить в блендере.
2. Посолить, поперчить, перемешать.
3. С помощью пищевой пленки сформировать колбаски.
4. Теперь можно закидывать сосиски в кипящую воду и варить минут 15.

## Куриная запеканка



### Ингредиенты:

Куриная грудка (филе) — 250 гр.

Баклажан — 1 шт.

Помидоры — 2 шт.

Сыр — 50 г

Чеснок — 1 зубчик

Зелень укропа

Растительное масло 1 ч.л.

Соль, красный и чёрный перец по вкусу

### Приготовление:

1. Баклажан вымыть, срезать хвостик и обсушить. Нарезать его вдоль, тонкими полосками, положить в миску, посолить и оставить на 20-30 минут. С баклажанов слить образовавшийся сок. Куриную грудку вымыть, хорошо обсушить и разрезать каждую на части. Кусочки курицы положить в пакет (или между двумя слоями пищевой пленки) и отбить. Отбивные немного посолить и поперчить.
2. Помидоры вымыть, обсушить, вырезать плодоножку и нарезать кольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Сыр натереть на терке. Полоски баклажана обжарить на сухой сковороде в течение 1-2 минут с каждой стороны.
3. Форму для запекания смазать маслом и выложить слой баклажанов немного внахлест друг на друга. Сверху уложить отбитое куриное филе. Потом снова баклажаны и снова курицу. Затем уложить кружки помидор. Помидоры немного посолить, поперчить и посыпать рубленым чесноком и зеленью. Сверху присыпать сыром.
4. Поставить форму в нагретую до 200° С духовку и запекать 20–25 минут. Вынуть форму с запеканкой из духовки, дать постоять 10 минут и подавать на стол.

## Ленивые голубцы



### Ингредиенты:

Капуста – 100 гр.

Фарш говяжий – 150 гр.

Рис отварной – 70 гр.

Лук репчатый – 1 шт.

Томаты протертые – 50 гр.

Соль

Перец

### Приготовление:

Капусту нарезать квадратиками со стороной примерно 1см. Залить кипятком и дать постоять 5-7 минут. Затем воду слить, капусту немного отжать. Лук мелко порезать. Смешать капусту, фарш, отварной рис, лук, посолить, поперчить. Залить томатами в собственном соку, добавить немного воды и тушить до готовности на медленном огне, постоянно помешивая.

## Салат с редисом



### Ингредиенты:

50 г молодого шпината  
100 гр. салата (например, айсберга)  
1 редиска  
1 помидор  
1 столовая ложка лимонного сока  
1 чайная ложка оливкового масла  
Специи: соль, перец

### Приготовление:

1. Шпинат вымойте в холодной воде и просушите. Салатные листья измельчите руками и выложите на тарелки вместе со шпинатом. Сверху на зелень выложите нарезанные кубиками помидоры и нарезанный кольцами редис.
2. Для приготовления соуса: в отдельной посуде смешайте лимонный сок с оливковым маслом. Приправьте соус по вкусу солью и перцем. Залейте подготовленный салат соусом.

## Куриное филе в сливочно-грибном соусе



### Ингредиенты:

Куриная грудка — 100 гр.

Шампиньоны — 50 г

Натуральный йогурт — 50 гр.

Лук — 1 шт.

Соль, перец — по вкусу

### Приготовление:

1. Грибы и лук нарезать пластинками, бланшировать с

добавлением воды на сковороде минут 5-7.

2. На куске филе сделать неглубокие надрезы, чтобы быстрее пропекалось. В форму для запекания выложить половину грибов, сверху положить грудку, сверху оставшиеся грибы.

3. Сверху вылить пару столовых ложек воды из-под грибов, йогурт и поставить запекаться при (примерно) 170 градусах на 25-30 минут.

## Кальмары, фаршированные грибами и сыром



### Ингредиенты:

Кальмары 2-3 штуки  
Шампиньоны 200 г  
Сыр 50 г  
Яйцо 1 штуки  
Репчатый лук 1 головка  
Морковь 1 штука  
Оливковое масло 1 ч.л.  
Зелень по вкусу  
Натуральный йогурт по вкусу  
Соль, Перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

- 1 Отварить яйцо. Лук мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке, пассеровать на сковороде в небольшом количестве оливкового или подсолнечного масла 3-5 минут. Можно добавить пару столовых ложек воды.
- 2 Шампиньоны помыть, мелко порезать и бланшировать на медленном огне в течение 5 минут.
- 3 Отваренное яйцо порезать, сыр натереть на крупной терке.
- 4 Кальмары предварительно помыть и снять серую пленку, она горчит. Все подготовленные **Ингредиенты** для начинки смешайте, добавьте немного йогурта, соль и перец и нафаршируйте кальмары. Закрепите зубочисткой чтобы фарш не выпадал.
- 5 Выложите нафаршированные кальмары на фольгу, смажьте их маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Заверните плотно края фольги и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 градусов.
- 6 Разверните фольгу, выньте кальмары и подавайте.



## Тушеное куриное филе с брокколи



### Ингредиенты:

Брокколи — 100 гр.  
Куриная грудка — 200 гр.  
Морковь — 1 штука  
Чеснок — 1 зубчик  
Оливковое масло — 1 ч.л.  
Специи — По вкусу  
Соль — По вкусу  
Перец — По вкусу

### Приготовление:

1. Мелко нарежьте лук и чеснок (чеснок можно пропустить через пресс).
2. Нагрейте в глубокой сковороде оливковое масло, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок, пассеруйте 2-3 минуты. Далее в сковороду выложите порезанную тонкими полукольцами морковь и капусту брокколи, добавьте немного воды. Закройте крышкой и тушите на среднем огне.
3. Пока овощи тушатся, нарежьте филе куриной грудки небольшими кубиками и добавьте их к овощам.
4. Тушите до готовности около 20 минут. По мере необходимости, можно добавить воды.
5. За 5 минут до готовности добавьте свои любимые специи.

## Салат из цветной капусты и брокколи



### Ингредиенты:

50 г брокколи

50 г цветной капусты

1 помидор

20 г натёртого твёрдого сыра

2 пера зелёного лука

1 чайная ложка оливкового масла

### Приготовление:

Отварите в кипящей подсоленной воде брокколи и цветную капусту до готовности, но не разварите. Переложите капусту в сито и дайте стечь воде. Вымойте и очистите помидоры и зелёный лук. Нарежьте помидоры кубиками, а зелёный лук колечками. Перемешайте все овощи и выложите на тарелку, посыпьте натёртым твёрдым сыром и полейте оливковым маслом.

## Запеканка с грибами и картофелем



### Ингредиенты:

100 гр свежих или замороженных грибов (опята, шампиньоны, лисички, белые и т.д.)

100 гр картофеля

20 гр лука

30 гр сыра (полутвердого или твердого)

Натуральный йогурт 30 мл.

Соль, перец

### Приготовление:

1. Грибы отварить до готовности.
2. Картофель отварить до готовности, остудить, почистить, нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами.
3. Сыр натереть на средней терке. В форму для запекания (подойдет любая форма - керамическая, глиняная, стеклянная) выложить половину картофеля, немного посолить, поперчить. Смазать йогуртом.
4. Выложить грибы, немного посолить, поперчить. Смазать йогуртом. Выложить лук. Выложить оставшийся картофель. Посыпать сыром.
5. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут.

## Салат для спортсмена



### **Ингредиенты:**

пекинская капуста 50гр,  
стебель сельдерея 50гр,  
сыр 40гр,  
масло оливковое 1 ч.л.  
натуральный йогурт 30 мл.  
куриная грудка отварная 200гр,  
яйцо варенное в крутую -1шт  
зеленый лук 5гр, укроп 2гр, петрушка 2гр

### **Приготовление:**

Измельчите все ингредиенты и заправьте маслом и натуральным йогуртом со специями (соль+перец+сухие травы). Готово!

## Мясо на подушке из риса



### Ингредиенты:

Фарш мясной (свинина и говядина) — 250 г

Рис пропаренный отварной — 100 г

Укроп

Яйцо — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Сметана — 1 ст. л.

Вино красное сухое — 100 мл

### Приготовление:

Лук и укроп мелко нашинковать. Смешать фарш с яйцом и луком с зеленью. Посолить, поперчить, сформировать тефтельки и выложить на сковородку, долить немного воды и вино и тушить до готовности на сильном огне. Добавить сметану и довести до кипения еще раз. Рис отварить согласно инструкции на упаковке. Промыть его холодной водой, дать стечь. Выложить на тарелку подушку из риса, сверху уложить две тефтельки и обильно полить соусом.

## Рыба, запеченная в фольге с гарниром



### Ингредиенты:

Филе форели – 4 шт.

Лук репчатый - 1 шт

Овощная смесь замороженная (без горошка и кукурузы) – 1 упаковка

Сыр – 50 г

Лимон – 1 шт

### Приготовление:

Форель промыть, посолить, поперчить. Выложить на противень 4 куска фольги. Положить в серединку форель, сбрызнуть лимонным соком. Лук порезать тонкими кольцами, выложить на рыбу. Подвернуть края фольги, сформировав «корзиночки». Сверху насыпать овощную смесь и посыпать тертым сыром. Закрыть края фольги сверху. Запекать при температуре 180 градусов 30 минут.

## Спагетти со сливочно-грибным соусом



### Ингредиенты:

- 50 г сухих спагетти (отваривать непосредственно перед самой подачей на стол)
- 150 г шампиньонов
- 50 мл нежирных сливок
- 1 ст.л. соевого соуса
- 1 ч.л. растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока по желанию
- 20 гр. сыра

### Приготовление:

- 1) Шампиньоны тонко нарезаем и пассируем в течение 15 минут, пока жидкость не испарится, не добавляйте слишком много воды.
- 2) Добавляем к грибам сливки и соевый соус, жарим, непрерывно помешивая, пока соус слегка не уменьшится в объеме (около 3-5 минут). В конце при желании добавляем тертый чеснок.
- 3) Смешиваем соус с макаронами, посыпаем сыром и немедленно подаем.

## Говядина с брокколи



### **Ингредиенты:**

200 г говядины

200 г брокколи

1 ч. л. оливкового масла

Соевый соус или соль, перец

### **Приготовление:**

Мясо натереть солью и специями, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах в течение 40 минут. Брокколи отварить

в подсоленной воде. Мясо нарезать, выложить на тарелку, а рядом выложить брокколи, сбрызнуть чайной ложкой масла.



## Легкие тефтели с вкусным соусом



### Ингредиенты:

Грудка куриная (индейки) - 250 гр

Гречневая крупа - 40 гр. (сухой)

Лук репчатый - 1 шт. (50 гр.)

Чеснок - 1 зубчик

Зелень укропа или петрушки - в фарш и в соус

Сыр – 30 гр.

Йогурт натуральный 5% - 50 гр.

Молоко 50 мл.

Яйцо - 1 шт.

Соль, перец - по вкусу

Масло оливковое 1 ч.л.

### Приготовление:

Отделяем грудку от костей, очищаем от кожи (там самый жир), чистим лук, чеснок, моем зелень.

Гречку отвариваем до полуготовности и остужаем.

Прокручиваем филе, лук, чеснок, зелень. Фарш смешиваем с гречневой крупой, яйцом, добавляем соль и перец.

Перемешиваем и в холодильник минут на 15-20.

Формируем тефтельки, выкладываем их в смазанную форму.

Займёмся соусом. Смешиваем йогурт, молоко, сыр, соль, зелень.

Заливаем тефтели соусом.

Ставим в духовку при t 200 примерно на 35 минут.

## Куриное филе, запеченное с помидорами



### Ингредиенты:

Куриное филе – 250 гр.

Помидор - 150 г

Сыр - 50 г

Масло растительное – 1 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Специи - по вкусу

### Приготовление:

Филе немного отбить. Сложить кусочки на противень смазанный маслом. При этом внизу должна оказаться та сторона грудки, которая идёт снаружи – с плёнкой. Посолить, поперчить, добавить сухие специи. Делаем поперечную нарезку помидоров, тонкими ломтиками. Выкладываем кусочки томатов на отбитое куриное филе. Посыпаем помидоры свежей зеленью. Это делает курочку не просто ароматной и вкусной, но ещё и нарядной. Далее посыпаем сверху на помидоры тёртым сыром. Запекаем в духовке, разогретой до 180-200С в течении 15-20 минут.

## Салат с курицей и яблоком



### Ингредиенты:

Куриная грудка (отварная) 150 гр.

Яблоко (с кислинкой) 30 гр.

Болгарский перец 50 гр.

Сыр твердый 30 гр.

Яйцо (вареное) 1 шт.

Натуральный йогурт 50мл

Горчица, соль и перец по вкусу.

### Приготовление:

Нарежьте куриную грудку, яблоки, перец, яйцо. Сыр натрите на крупной терке.

Заправка: Смешайте натуральный йогурт с горчицей, солью и перцем, по вкусу можно добавить немного лимонного сока или соевого соуса. Заправьте салат с курицей и перемешайте.

## Куриная грудка с сыром



### Ингредиенты:

Куриное филе – 200 гр

Яйцо - 1 шт

Сыр - 50 г

Гречневая мука – 20 гр.

Соль, перец — по вкусу

Помидоры 50 гр.

Огурцы свежие 50 гр

Зелень по вкусу

Масло растительное 1 ч.л.

### Приготовление:

В куриной грудке с помощью ножа сделайте кармашки, в которые вложите равные части сыра. Сколите края мяса с помощью зубочисток, чтобы расплавленный сыр не выливался при приготовлении.

Подготовьте панировку – муку с солью и черным перцем, и отдельно взбитое с черным перцем яйцо. Окуните грудку в муку, затем в яйцо и снова в муку. Затем выложите мясо на противень и запеките в духовке в течение 20-25 минут при 200 градусах.

В это время помойте и порежьте помидоры, огурец и зелень, заправьте маслом и солью по вкусу.

Подавайте запеченную грудку с салатом.

## Куриное филе в панировке



### Ингредиенты:

Куриное филе - 250 г

Гречневая мука - 50 г

Кефир 1% - 1 ст.

Базилик - 3 г

Паприка - 1 ч. л

Соль - по вкусу

Отварная брокколи или цветная капуста 100 гр.

### Приготовление:

Филе порезать на небольшие кусочки, отбить и выложить мариноваться в кефир на 30 минут.

Гречневую муку смешать с паприкой, базиликом и солью.

Обваливать кусочки филе в муке с 2-х сторон и выложить на противень.

Выпекать в духовке при температуре 200 градусов 15 минут.

Подавать с отварной капустой (брокколи или цветной) по вкусу.

## Перцы, фаршированные тунцом



### Ингредиенты:

Перец сладкий - 2 шт.

Тунец в собственном соку – 200-250 гр.

Сыр - 50 г

Томатная паста - 30 г

Лук зеленый - по вкусу

Оливки – 5-6 шт. (мелко нарезанные)

### Приготовление:

Разогрейте духовку на максимальной температуре. Вниз духовки поставить металлическую посуду с водой. Разделите перцы на

половинки и извлеките семена. Разместите отрезанной стороной вниз на противень используя силиконовую подкладку или бумагу для выпечки, готовьте 3-4 минуты. Как только перцы немного смягчатся и кожа будет близка к основанию пузырьков - вынуть из духовки и перевернуть их. Пока запекаются перцы, займитесь

**Приготовлением** начинки. Слейте сок с тунца. Перемешайте его с томатной пастой, оливками, луком и специями. Поместить смесь в половинки перцев и присыпать сыром. Готовьте фаршированные перцы в духовке еще 5-7 минут.

## Куриные котлеты с брокколи



### Ингредиенты:

200 г фарша из курицы  
100 г брокколи (соцветия)  
Соль, специи по вкусу  
Масло для смазывания формы 1 ч.л.  
Стручковая фасоль замороженная 100 гр.

### Приготовление:

1. Брокколи разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде 3 минуты.
2. Откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и обсушить.
3. Брокколи измельчить погружным блендером.
4. Смешать с фаршем, посолить, добавить специи и хорошо перемешать. Сформировать котлеты.
5. Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить в неё котлеты .
6. Готовить в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут. За 3 минуты до окончания достать, перевернуть котлеты, чтобы немного зарумянить с другой стороны, запекать еще 3 минуты, увеличив температуру до 200 градусов.
7. Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде до готовности. Подавать котлеты с гарниром из фасоли.

## Плов с говядиной



### Ингредиенты:

Говядина постная 200 г  
Лук 1 шт.  
Морковь 1 шт.  
Рис пропаренный сухой 50 гр.  
Оливковое масло 1 ч.л.  
Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

1. Порезать лук на кусочки среднего размера.
  2. Нарезать морковь соломкой среднего размера (так получается вкуснее).
  3. Сковороду смазать маслом. Нагреть. Выложить морковь и лук.
  4. Кусок говядины нарезать на кусочки среднего размера.
  5. Выложить в сковороду кусочки говядины поверх лука и моркови. Тушить на среднем огне 20-25 минут. При необходимости добавить немного воды.
  6. После этого в сковороду наливаем кипяченую воду (воды в два раза больше риса) и доводим до кипения. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу.
  7. Когда вода закипит, положить в сковороду рис. На сильном огне половина воды должна выкипеть.
  8. Когда половина жидкости выкипит, закрыть сковороду крышкой и поставить на медленный огонь до готовности (примерно 15-20 минут).
- Если получилось так, что вся жидкость выкипела, а рис не готов, необходимо долить еще немного воды.



## Запеченный лосось с брокколи



### Ингредиенты:

Лосось — 200 г  
Капуста брокколи — 100 г  
Сок лимонный по вкусу  
Сыр твердый — 20 гр.  
Молоко — 4 столовые ложки  
Яйцо куриное — 1 шт.  
Орех мускатный молотый — щепотка

### Приготовление:

1. Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении.
2. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут.
3. Молоко взбить с сыром и яйцом, приправить солью, перцем и мускатным орехом.
4. В форму выложить слоями овощи и рыбу, залить сливочной смесью. Запекать 20 минут при 220° С.

## Курица с гречкой в духовке



### Ингредиенты:

Гречка – 50 гр.

Курица – 250 гр.

Специи «для курицы» – по вкусу

Соль – 0,5 ч.л.

Вода

### Приготовление:

Гречневую крупу при необходимости переберите и промойте.

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите по вкусу.

Для запекания в духовке используйте огнеупорную посуду: формы, глубокие противни, горшочки и т.д.

Поместите гречку в форму для духовки, уложите на неё куски курицы и влейте воду так, чтобы она доходила примерно до середины мяса.

Укройте форму крышкой или фольгой и поместите в духовку. Запекайте при 200 градусах около одного часа.

В конце приготовления откройте крышку или уберите фольгу, чтобы куриное мясо зарумянилось сверху.

Ароматная курочка, запеченная в духовке с ой на гарнир, готова.

## Куриное филе запеченное с яблоками



### Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г

Молоко 1% - 70 мл

Яблоко - 1 шт

Помидоры - 1 шт

Чеснок - 1 зубчик

Лук - ½ шт

Перец черный молотый - ½ ч. ложки

Соль, специи - по вкусу

### Приготовление:

Куриное филе промыть обсушить бумажным полотенцем и нарезать на одинаковые кусочки небольшого размера. Такого же размера кусочками нарезать яблоко. Лук мелко порубить.

На сковороду выложить лук и филе. Пассировать на среднем огне 2-3 минуты.

Добавить к филе яблоки и пассировать еще 3 минуты.

Помидор измельчить блендером, выдавить чеснок, добавить черный молотый перец, специи и соль. Влить молоко и хорошо перемешать.

Курицу с яблоками выложить в форму для запекания, залить приготовленной смесью и выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.

## Курица с овощами в кисло-сладком соусе



### Ингредиенты:

Филе куриное 250 г  
Перец болгарский 40 г  
Морковь 40 г  
Лук репчатый 40 г  
Томатная паста 1 столовая ложка  
Соус соевый 2 столовые ложки  
Чеснок 1 зубчик  
Соль по вкусу  
Перец черный молотый по вкусу  
Перец чили 1 штука  
Масло оливковое 1 чайная ложка  
Зелень 1 пучок

### Приготовление:

Куриное филе нарезаем достаточно большими кубиками.

Нарезать мелким кубиком морковь, лук и сладкий перец.

Разогреть масло в сковороде и обжарить нарезанные овощи и мясо 1-2 минуты.

Затем вливаем соевый соус.

Добавляем томатную пасту, при необходимости немного воды, и тушим минут 15-20.

В конце добавляем измельченный чеснок и чили.

Перемешиваем и держим на огне еще минуты 2-3. В конце посыпаем зеленью, солим и перчим по вкусу.

## Запеченные куриные фрикадельки



### Ингредиенты:

Куриное филе – 200 гр.  
Рис пропаренный- 50 г  
Яйцо - 1 шт  
Чеснок – 1 зуб.  
Томаты протертые – 100 гр.  
Натуральный йогурт - 3 ст. л  
Вода - 150 мл  
Специи - по вкусу  
Соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Филе превращаем в фарш. Рис отвариваем до полуготовности. Смешиваем фарш с рисом и яйцом, солим, перчим, добавляем чеснок и хмели-сунели. Формируем шарики и выкладываем в противень для запекания. Для соуса смешиваем протертые томаты с йогуртом, добавляем воду, соль, перец. Заливаем тефтели и выпекаем при 200гр 1 час, последние 20 мин дополнительно можно включить гриль (не обязательно).

## Гречка по-купчески



### Ингредиенты:

Куриное филе - 200 г

Гречка - 50 г

Морковь – 50 гр.

Лук – 50 гр.

Перец красный сладкий – 50 гр.

Помидор – 50 гр.

Соль, перец, чеснок - по вкусу

### Приготовление:

Мясо порезать некрупными кусочками и пассировать с небольшим количеством масла 2-3 минуты. Лук и морковь мелко нарезать (морковь можно натереть), добавить к мясу. Сладкий красный перец тоже мелко порезать и добавить в сотейник. Гречку промыть, выбрать мусор, выложить к мясу. Добавить помидор, также мелко порезанный или ложку томатной пасты, соль, перец, можно немного чеснока (свежего или сушеного). Залить содержимое сотейника водой, чтобы все полностью покрыло, перемешать, накрыть крышкой и оставить на небольшом огне на 20-25 минут. Жидкость должна почти вся впитаться, но гречка остается сочной. Технология приготовления напоминает плов. Получается очень вкусно, сытно, попробуйте.

## Куриное филе под "шубой" в духовке



### Ингредиенты:

Куриное филе – 300 гр.

Помидор - 1 шт

Сыр – 50 гр.

Чеснок – 1 зуб.

Базилик - по вкусу

Специи - по вкусу

Соль - по вкусу

Масло растительное 1 ч.л.

### Приготовление:

Вымойте и обсушите филе. Жаропрочную форму смажьте маслом, выложите в неё курочку. Посолите по вкусу, добавьте перец, специи и итальянские травы при желании. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. За это время вымойте, обсушите и измельчите помидор, чеснок и зелень. Твердый сыр натрите на терке. Достаньте форму из духовки. Выложите овощи с сыром и зеленью, предварительно перемешав и подсолив всё по вкусу. Вот такая аппетитная "шуба" для курочки получилась. Отправьте форму обратно в духовку. Запекайте еще минут 10-15 до румяной корочки.

## Салат из кальмаров с сыром



### Ингредиенты:

Яйцо куриное 2 штуки  
Сыр 50 г  
Кальмары 250 г  
Лук репчатый 1 головка  
Яблоки 1 штука  
Йогурт 50 г  
Соль по вкусу  
Горчица 1 ч.л  
Перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Сварить вкрутую яйца, отделить белки от желтков и натереть белки на крупной терке.
2. Очищенное яблоко и сыр натереть на крупной терке.
3. Отварить кальмары и нарезать соломкой.
4. Сладкий лук нарезать тонкими кольцами.
5. Соединить все **Ингредиенты**, посолить, поперчить и заправить салат соусом из йогурта с горчицей и измельченного желтка.



## Котлеты из рыбы с морковкой



### Ингредиенты:

300 г рыбы на ваш вкус

1 морковь

50 г сыра

1 луковица

1 яйцо

2 ст.л йогурта

Специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

### Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, йогурт, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сухую сковороду и жарим.

Можно запечь в духовке.

## Куриные сердечки с грибами



### Ингредиенты:

150 г куриных сердечек

150 г шампиньонов

1 морковь

1 луковица

Зелень

Натуральный йогурт 5% 100 мл.

Масло растительное 1 ч.л.

Рис пропаренный 50 гр.

### Приготовление:

Сердечки вымыть, разрезать пополам. Лук измельчить, пассировать с добавлением масла 2-3 минуты. Добавить сердечки к луку. Затем добавить натертую на терке морковь. Шампиньоны нарезать добавить в блюдо. Положить йогурт, перемешать, тушить до готовности. За 2 минуты до готовности добавить зелень.

Рис отварить в подсоленной воде в пропорции 1 к 2 до готовности.

Готовые сердечки подавать с рисом и зеленью.

## Плов с куриными сердечками



### Ингредиенты:

Куриные сердечки после разморозки и удаления жира – 200 гр.

Морковь — 1 шт (50 г)

Лук репчатый — 1 шт. (50 г)

Оливковое масло — 1 ч.л

Рис пропаренный – 50 гр.

Чеснок — 1-2 зубчика

Соль — по вкусу

Приправа кумин (зира) — по вкусу

### Приготовление:

Куриные сердечки разморозить, промыть, очистить от жира, разрезать на половинки. Морковь почистить и порезать на длинные полоски. Лук почистить и порезать мелкими кубиками.

В большой кастрюле разогреть масло, добавить лук. Пассировать 3-4 минуты.

Затем добавить сердечки. Помешать, посолить, тушить до тех пор, пока сердечки не пустят сок 5-7 минут.

Вскипятить воду в чайнике.

Добавить к сердечкам морковь и перемешать.

Затем залить кипятком, чтобы вода немного покрыла сердечки с овощами.

Добавить кумин. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и закрыть крышкой на 15 минут.

Хорошо промыть рис. Почистить чеснок. Снова вскипятить воду.

Добавить рис в кастрюлю, аккуратно залить водой (около стакана). Увеличить огонь и варить почти до готовности риса. Затем огонь уменьшить до минимума, добавить чеснок, накрыть плов крышкой и оставить на огне еще 5-7 минут. После этого дать настояться еще 10-15 минут и можно подавать.

## Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты



### Ингредиенты:

Куриное филе 250 гр.

Кефир 100 мл.

соль, перец, кориандр, немного горчицы

Цветная капуста 200 гр. (отварить и сделать пюре)

соль, перец, карри

1 яйцо

Сыр 50 гр.

### Приготовление:

Куриное филе порезать на маленькие кусочки, смешать со специями и кефиром (кефира должно быть столько, чтобы он полностью покрыл мясо), оставить в холодильнике на пару часов. В пюре из капусты добавить специи, яйцо и тщательно перемешать. Выложить грудки в порционные формы, либо в одну большую, сверху выложить капустное пюре. Запекать при 180-200С в течение 45-50 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

## Рис с брокколи и нут под острым соусом



### Ингредиенты:

50 гр. пропаренного или бурого риса  
100 гр. брокколи, мелко нарезанной  
1 чайная ложка оливкового масла  
1 столовая ложка готовой горчицы  
1 столовая ложка соевого соуса  
0,5 чайной ложки острого соуса  
200 гр. готового отварного нута

### Приготовление:

1. Разогреть духовку до 200 градусов.
2. Добавить рис и в два раза больше воды в среднего размера кастрюлю. Довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить пламя и варить до мягкости риса.
3. Тем временем брокколи приправить солью с перцем и распределить по противню. Поместить в духовку и запекать 20-30 минут до мягкости и слегка румяной корочки.
4. Пока рис и брокколи готовятся, взбить горчицу, соевый соус, острый соус и масло.
5. Смешать в крупной миске готовые рис с брокколи, добавить нут и полить соусом.

**УЖИН**

## Салат из свёклы (молочка+овощи)



### **Ингредиенты:**

Вареная свекла – 150 гр.

150 гр. мягкого творога

Зелень (кинза и зеленый лук)

Соль, черный молотый перец, чеснок по вкусу

### **Приготовление:**

Натереть свёклу, добавить творог, рубленую зелень, соль перец, чеснок. Всё хорошенько перемешать. Украсить зеленью.

## Гречка с томатами (крупа+овощи)



### Ингредиенты:

Гречневая крупа 100 гр.  
Морковь небольшая 1шт.  
Лук репчатый 1шт.  
Помидоры 1-2 шт.  
Чеснок (по желанию) 1зуб.  
Соль по вкусу  
Кипяток 170 г

### Приготовление:

Готовить гречку лучше всего в толстостенной посуде, например в казане.

Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.

Разогреть казан, выложить лук, чеснок, морковь и обжарить без добавления масла, помешивая около 5 минут.

Можно добавить немного водички.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить к овощам, перемешать.

Засыпать гречневую крупу, посолить по вкусу, перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и оставить на 15 - 20 минут. Минут через 10 - 15 проверить готовность - ложкой аккуратно раздвинуть гречку и посмотреть есть ли вода. Если есть, то продолжать готовить можно с открытой крышкой до полного выкипания воды.



## Кижуч под лимонным соусом (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.

Соль и перец по вкусу

Сок одного лимона

Зелень по вкусу – пара веточек

1-2 дольки лимона

1 зубчик чеснока, мелко натертый

### Приготовление:

Рыбное филе нарезать кусочками при необходимости, поперчить и посолить с двух сторон.

Натереть рыбу чесноком. Выложить в форму для запекания.

Сбрызнуть лимонным соком.

Выложить сверху ломтики лимона.

Запекать в духовке при температуре 180 градусов около 40 минут.

Ломтики лимона не едим.

## Шашлык из курицы в духовке (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Филе курицы — 350 гр.

Чеснок — 2 зубчика

Кориандр — 1 ст. ложка (сухой или свежий)

Соевый соус — 1 ст. ложка

Перец чили, соль — по вкусу

### Приготовление:

Шпажки замачиваем в воде примерно 30 минут. Куриное филе нарезаем длинными полосками.

Затем филе курицы нанизываем на шпажки гармошкой. И опускаем в маринад, который готовим из: кориандра, соевого соуса, выдавленного чеснока, соли и перца. Накрываем все это дело пленкой и убираем мариноваться в холодильник на 2 часа.

После того, как мясо замариновалось, разогреваем духовку до 200 градусов. Шашлычок укладываем в удобную форму для выпекания и готовим около 20 минут.

Шашлык должен получиться красивого золотистого цвета. Не забудьте один раз перевернуть шпажки.

## Запеканка из творога и цветной капусты (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

Цветная капуста – 150 гр.

Творог – 150 гр.

Яйцо - 1 шт.

Укроп

Соль, перец по вкусу

### Приготовление

Цветную капусту отварить в подсоленной воде минут 10 (зависит от размера соцветий). Затем яйцо взбить с творогом, укропом, посолить и добавить капусту, переложить в форму для запекания и в духовку на 30 минут при т. 180 гр.

## Запеченный минтай с лимоном (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Филе минтая — 400 гр.

Лимон — 1 шт.

Соль, перец — по вкусу

Специи для рыбы — 1-2 ч. л.

### Приготовление

1. Включите духовку нагреваться до 200 градусов.

2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно

быть сухое.

3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.

4. Филе выложите в центр фольги.

5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.

6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.

7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.

8. Филе минтая в фольге выложите на противень.

9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.

10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

## Сырники из творога с яблоком (молочка+фрукты)



### Ингредиенты :

Творог - 200 гр.

Яблоко - 150 гр.

Яйцо - 1 шт.

Био-йогурт – 50 гр.

### Приготовление

Способ приготовления:

В тертые яблоки добавить протертый творог, белок, соль, перемешать. Сформовать на доске, посыпанной мукой, лепешки, смазать сверху желтком. Противень выстлать пекарской бумагой, на которую выложить сырники. Подать к столу сырники с био-

йогуртом.

## Апельсиновое желе (фрукты+)



### **Ингредиенты:**

1-2 апельсина

2 чайные ложки желатина или агара

### **Приготовление:**

Апельсины очистить от кожуры и плёнок. Мякоть взбить блендером до однородной массы. Предварительно залить желатин холодной водой, примерно 1/3 стакана на 15 минут. Подогреть стакан с желатином в микроволновке пол минуты, влить в апельсины. Перемешать. Разлить в

силиконовые формы и охладить в холодильнике примерно на полчаса.

## Рис с фруктами (крупя+фрукты)



### **Ингредиенты:**

50 гр. пропаренного риса

1 яблоко

По желанию 2-4 шт. чернослива

### **Приготовление:**

Отвариваем рис (пропаренный) обычным способом, только добавляем немного больше воды (в соотношении 1:3), немного солим, примерно за

минут 15 до конца варки добавляем очищенное, порезанное кубиками яблоко. Варим до готовности.

При остывании получается рис в яблочном желе. Вместе с яблоками можно добавить порезанный чернослив.

## Помидоры с творогом, зеленью и чесноком (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

Помидоры – 2 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Творог – 150 г

Йогурт – 50 г

Зелень (кинза, петрушка, укроп) – 1 пучок

Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Помидоры нарезать кружочками толщиной в два сантиметра. Творог и йогурт перемешать до получения почти однородной массы. Чеснок мелко порубить. Зелень нашинковать и смешать с чесноком и творожной массой. Посолить, поперчить и выложить на кружки из помидоров. Сверху накрыть вторым кружком помидора. Дать охладиться в холодильнике и подавать к столу.



## Капуста тушеная с гречкой (крупя+овощи)



### Ингредиенты:

Капуста белокочанная - 150 гр.

Гречневая крупа – 50 гр.

Морковь - 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Томат-паста – 1 ст. ложка

Черный молотый перец - по вкусу

Соль - по вкусу

### Приготовление:

Очистить, помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Капусту нарезать тонкой соломкой. Разогреть сковороду, выложить лук и морковь. Тушить, помешивая, на среднем огне 2-3 минуты. Добавить капусту. Все перемешать. Тушить, помешивая, на среднем огне 2-3 минуты. Добавить томат. Перемешать и снять с огня. Перебрать и промыть гречку. Вскипятить чайник. В казанок выложить гречку и овощи. Посолить, поперчить, можно добавить любимые специи. Перемешать, залить 1,5 стакана кипятка. Поставить казанок на огонь, довести до кипения. Убавить огонь до самого маленького. Готовить тушеную капусту с гречкой под крышкой около 25 минут. При необходимости добавить еще горячей воды.

## Суп из сельдерея (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

100 г сельдерея,  
1 луковица,  
100 г белокочанной капусты,  
1 свежий помидор  
1 стручок зеленого перца,  
черный перец, соль по вкусу  
Полтора стакана воды

### для системной сметаны:

100 гр творога 5%  
50 мл. молока

### Приготовление:

Овощи промыть, почистить и мелко нарезать. Залить водой, добавить соль и перец по вкусу. На сильном огне довести суп до кипения и кипятить в течение 10 минут. Затем уменьшите огонь, и варите суп, пока все овощи не станут мягкими.

Для сметаны взбить творог с молоком.

Заправить готовый суп сметаной.

## Карри из овощей (крупа+овощи)



### Ингредиенты:

Рис сухой – 50 гр.  
Кабачки – 1 шт.  
Помидоры – 1 шт.  
Перец желтый – 1 шт.  
Лук – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Лимон – ½ шт.  
Карри – 1 ч. л.  
Соль по вкусу

### Приготовление:

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг и тщательно промыть холодной водой. Перец, лук и помидоры запечь в духовке, выложив нашинкованные овощи на фольгу. Смешать рис с кусочками запеченных овощей, добавить мелко нарубленный кабачок, и перемешать. Добавить немного горячей воды, заправить карри, нарубленным чесноком и тушить до готовности. Перед подачей на стол сбрызнуть лимонным соком.

## Творожно - фруктовое суфле (молочка+фрукты)



### Ингредиенты:

Творог (не более 5% жирности) -200 гр

Йогурт натуральный (не боле 5 % жирности) -150 гр

Желатин 25 гр.

Ванилин

Молоко (не более 5% жирности) 50 мл

0,5 грейпфрута или апельсина

1 мандарин

### Приготовление:

Грейпфрут очистить от кожицы и пленок - раскрошить, мандарин очистить и порезать кубиками. Желатин залить холодным молоком и поставить в микроволновку на 1-2 мин. Творог, йогурт, ванилин взбить в блендере, добавить чуть остывший желатин и фрукты. Все перемешать, разложить в силиконовые формочки и поставить в холодильник до застывания. Вы можете использовать другие фрукты по вашему вкусу.

## Весенний салат (молочка+овощи)



### **Ингредиенты:**

100 г микса салата (руккола, салат-латук, шпинат)

1 редиска

1 огурец

7 помидорок черри

250 гр. зерненного творога

1 столовая ложка лимонного сока

### **Приготовление:**

Салат, вымойте и мелко нарежьте, затем переложите в миску. Редис и огурец вымойте и нарежьте полукольцами. Помидоры вымойте, и порежьте на 2 части каждую. Нарезанный огурец, помидоры и редис выложите на листья салата. Сбрызните овощи лимонным соком. Заправьте салат зерненным творогом.

## Запеченное мясо в глиняном горшочке (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Свинина – 300 гр.

Луковица – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Зелень петрушки – 1 шт.

Орегано, перец, соль по вкусу

### Приготовление:

Нарезать свинину тонкой соломкой. Выложить мясо в горшочек и долить водой так, чтобы она покрывала мясо.

Уложить сверху луковицу, чеснок, добавить измельченную зелень и специи. Посолить и накрыть крышкой.

Запекать в духовке при температуре 180 градусов около часа.

## Креветки, запеченные в духовке с соусом (мясо/рыба)



### Ингредиенты

400 грамм больших очищенных креветок

1 ст.л. свежего лимонного сока

1 зубчик измельченного чеснока

0,5 ч.л. натертой цедры лимона

молотый красный перц

1 ст.л. нарезанной свежей петрушки

### Приготовление:

1. Разогреть духовку до 250°C.
2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки.
3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.
4. Выпекайте при 250°C в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.
5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.

## Творожный рулет с фруктами (молочка+фрукты)



### Ингредиенты:

Творог – 250 г  
Киви – 1 шт.  
Апельсины – 1 шт.  
Сливы – 2 шт.  
Цедра  $\frac{1}{2}$  лимона  
Ванилин  
Корица

### Способ приготовления:

Расстелить на столе пищевую пленку. Творог в миске смешать с ванилином, измельченной лимонной цедрой и корицей. Выложить творожную массу на пленку достаточно толстым слоем. Киви очистить и нарезать кружками, апельсин очистить и разделить на дольки, сливу нарезать дольками. Выложить кусочки фруктов на творожную массу. Сложить при помощи пленки творог так, чтобы фрукты оказались внутри. Положить в холодильник на полчаса. Извлечь из холодильника и разрезать на порционные куски.



## Апельсины, запеченные с рисом (крупа+фрукты)



### Ингредиенты:

Апельсины – 2 шт.

Рис сухой - 70 г

Лук – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Соевый соус по вкусу

### Приготовление:

Срезать с апельсинов верхушку, удалить при помощи ложки и ножа внутренности, не разрушая корзинку из кожуры. Рис отварить до полуготовности. Мякоть апельсина измельчить, нарезать мелкими кубиками лук. Размять зубчик чеснок. Смешать рис с апельсином, луком и чесноком, уложить в корзиночки из кожуры, сбрызнуть соевым соусом. Запекать при температуре 160 градусов до готовности риса.

## Нежный рисовый пудинг с черносливом и яблоками (крупя+фрукты)



### **Ингредиенты:**

- 60 гр. пропаренного риса
- 2 яблока
- чернослив 6 шт.

### **Приготовление:**

Отварить рис в подсоленной воде из расчета 1 к 3. Яблоки запечь в духовке (микроволновке, или мелко порезать и приварить с рисом). Чернослив залить горячей водой и оставить минут на 25-30 набухать. Готовый рис, яблоки и чернослив - взбить в блендере. Важно (!!)- рис взбивать ГОРЯЧИМ!! Можно добавить цедру апельсина. Готово! Выкладываете слоями, украшаете, остужаете и кушаете!

## Творожно-апельсиновое желе (молочка+фрукты)



### Ингредиенты:

200 гр. творога 5%  
2 крупных апельсина  
100 мл. молока  
2 чайных ложки агар-агар или желатина

### Приготовление:

Из апельсинов выжать сок. Молоко подогреть с 1 ч.л. агара или желатина, сразу взбить блендером с творогом. Апельсиновый сок подогреть с оставшимся агаром или желатином, можно перемешать с мякотью апельсинов (без белых прожилок). Слойми выкладывать творог и апельсиновый сок, охладить в течение 2-3 часов в холодильнике.

## Суп-детокс (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

1 сладкий перец  
50 гр. капусты  
1-2 черешка сельдерея  
1 небольшая морковка  
1 шт. репчатого лука средних размеров  
1 помидор  
1 зубчик чеснока, пучок петрушки  
Творог 5% 150 гр.

### Приготовление:

Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Творог помного посолить, скатать из него небольшие шарики.

При подаче супа, выложить творожные шарики в тарелку. Украсить зеленью.

## Курица с апельсинами (мясо/рыба)



Апельсины не едим!

### Ингредиенты:

сок 1 апельсина + несколько тонких кружочков  
1 ч.л. без горки карри  
соль по вкусу  
1/2 ч.л. перца красного молотого  
350 гр. куриного мяса (любые части по вкусу)

### Приготовление:

1. Все смешать для маринада.
2. Мясо порезать на кусочки и перемешать с маринадом.
3. Оставить на 2 часа.
4. Затем выложить в форму и запечь 30 - 40 минут при 220\*

## Перцы, фаршированные творогом (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

2 крупных болгарских перца

150г творога

1 зубчик чеснока

3-4 веточки петрушки

Соль

1-2 ст. ложки йогурта или кефира при необходимости

### Приготовление:

Возьмите два крупных болгарских перца, вымойте и вырежьте плодоножки и семена. Затем раздавите чеснок через чеснокодавку и смешайте с творогом и мелко порезанной петрушкой. Посолите. Если вам покажется, что творожная масса слишком густая, добавьте йогурта или кефира или просто воды. Затем плотно наполните перцы творожной смесью и положите в холодильник.

## Рубленые котлеты из куриной грудки (мясо/рыба)



### **Ингредиенты:**

Куриное филе 400 гр.

1 яйцо

Зелень, соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Берем филе куриных грудок без кожицы, рубим (!) ножом, добавляем зелень, соль и перец по вкусу, добавляем сырое яйцо (из расчета на 400 гр. грудок 1 яйцо). Хорошо перемешиваем и жарим на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Мясо даст сок, так что

котлеты получатся припущенными. Попробуйте, вкусно!

## Рис с овощами (крупя+овощи)



### Ингредиенты:

Рис пропаренный отварной 200 гр.

Брокколи 30 гр.

Перец красный и желтый по 30 гр.

Лук репчатый 1 шт.

Соль, перец, специи по вкусу

### Приготовление:

Овощи режете довольно крупно и запекаете в духовке.

Овощи не должны тушиться, они должны запечься немного, но не сгореть. Соль, перец, приправы и прованские или итальянские травы по вкусу. Все это занимает не больше 10

минут, овощи должны остаться слегка твердые. Выключаете духовку и к овощам добавляете рис. Аккуратно перемешиваете, и подаете к столу.



## Салат "Радуга" (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

Перец болгарский красный 30 гр.

Морковь 30 гр.

Помидор 30 гр.

Огурец 30 гр.

Свекла сырая 50 гр.

Редиска 5 шт

Сельдерей 30 гр.

Натуральный йогурт 50 мл.

Творог 5% или сыр 5% жирности 100 гр.

Соль

### Приготовление:

Все ингредиенты нарезать тонкой соломкой, выложить на блюдо секторами, сверху выложить кусочки сыра или шарики творога, полить йогуртом.

## Рыба в духовке (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

филе рыбы - 350 гр.  
чеснок - 1 зубчик;  
лимон - 1/2 шт;  
вино сухое - 3 ч.л.;  
соевый соус - 4 ст.л.;  
перец красный молотый - 1 ч.л.;  
соль - 1ч.л.; зелень

### Приготовление:

Чеснок порезать мелко, добавьте соль, вино, соевый соус, перец, все перемешайте и обмажьте этой смесью рыбу. Оставьте на 30 мин. Затем выложите на противень, застеленный фольгой, и запекайте до готовности.

## Салат "Здоровье" (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

1 свежий огурец  
1 сырая морковь  
100 г зеленого салата  
150 гр. зерненного творога 5%  
1/4 среднего лимона  
1 помидор

### Приготовление:

Обмытые свежие огурцы, сырую морковь нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3-4 части каждый. Все это перемешать и заправить творогом, добавив лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

## Овощи, запеченные с ароматным творогом (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

50 г стручковой фасоли  
30 г брокколи  
50 г брюссельской капусты  
20 г помидорки (для цвета)  
200 г зерненого творога (не более 5% жирности)  
белок от 1 яйца  
2 зубчика чеснока  
1,5 см свежего корня имбиря

специи: 1/2 ч.л. сушеного чеснока, щепотка паприки, 2 щепотки базилика

### Приготовление:

Творог смешиваем с белком, натертым на терке имбирем, сушеным чесноком, и по щепотке паприки и базилика туда. Солить не надо, творог и так соленый. Овощи (кроме помидорки) не размораживая кидаем в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты, откидываем на дуршлаг. Выкладываем все ингредиенты в форму как бы слоями, добавляем помидор и порезанный ломтиками чеснок, посыпаем оставшимся базиликом. Готовим в духовке 12 минут при 170 градусах.

## Творожная запеканка (молочка+фрукты)



### Ингредиенты:

Для приготовления запеканки вам потребуется:

250 гр творога 5%;

2 сливы;

1 яблоко;

3-5 шт. чернослива;

Натуральный йогурт 20 мл.

корица, ванилин – по вкусу.

### Приготовление:

Творог перемешать с йогуртом. Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на крупной тёрке. Добавьте натертые яблоки к творогу и перемешайте. Чернослив мелко нарезать и добавить в творожную «основу» для запеканки, добавить корицу, ванилин. Перемешать. Разложить готовое творожное «тесто» по формам (я использовала порционные фарфоровые кокотницы). Разровнять ложкой. У слив удалить косточки, разрезать их на половинки или четвертинки, вдавить их сверху в запеканку. Духовку разогреть до 180 градусов. Отправить запекаться на 20-30 минут, так на запеканке будет тонкая и приятная корочка. Дать запеканке остыть и пропитаться, (!) не вытаскивая из духовки. Так она будет сочной и сладкой за счет яблок и чернослива. Запеканку можно есть тёплой или холодной, как больше нравится!

## Свекольно-творожный ужин (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

Свекла варёная большая - 1 шт

Творог мягкий - 200 гр.

Йогурт натуральный или кефир – 125 мл.

Бальзамический уксус ( 1 ст.л)

### Приготовление:

Свеклу взбить отдельно блендером и добавить 1 ст.л. бальзамического уксуса

Творог взбить с йогуртом блендером

Отложить часть творожной смеси отдельно, а большую часть смешать со свекольной смесью до однородной массы. При желании можно добавить чеснок, выдавленный через пресс..

Теперь осталось наполнить вазочку или стаканчик, чередуя слои.

## Куриные котлеты (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

300 гр куриного фарша из грудок  
пару стеблей зелёного лука  
2-3 зубчика чеснока  
перец молотый, соль

### Приготовление:

Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс. Все **Ингредиенты** перемешиваем, солим по вкусу, из полученного фарша делаем котлеты, обжариваем на сухой сковороде с тефлоновым покрытием, накрываем крышкой и доводим до готовности (готовятся быстро). Можно ещё в сковороду налить немного кипячёной воды, чтобы было сочнее.. Если такой сковороды нет - то можно запечь в духовке (200 гр. около 15-20 минут).

## Гречневая каша с овощами (крупя+овощи)



### Ингредиенты

Вода - 1 стакан;

Гречневая крупа – 0,5 стакана;

Репчатый лук - 1 шт.;

Морковь - 1 шт.;

Сладкий перец - 1 шт.;

Помидор (крупный)- 1 шт. / или 8-10 черри;

Свекла - 1 шт.;

Соль, смесь перцев - по вкусу;

Зелень - небольшой пучок.

### Приготовление:

Лук, сладкий перец и помидоры нарезать небольшими кубиками.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке.

Обжарить овощи на сухой сковороде в течение 5 минут.

Гречневую крупу промыть, добавить к овощам, залить кипятком. Варить при закрытой крышке 20 минут.

Посоливать и поперчить гречневую кашу, добавить мелко нарезанную зелень, перемешать, снять с огня.



## Кальмары с соевым соусом (мясо/рыба)



### Ингредиенты

350 гр. кальмаров

Соевый соус или лимонный сок по вкусу

Зелень

### Способ приготовления

Тушки залить кипятком на 1 минутку, снять кожу, хорты вынуть. Далее разрезать на кружочки . В сотейнике вскипятить воду , посолить. Бросить туда кальмаров на 2-3 минуты . Сервировать с соевым соусом и свежей зеленью.

## Зеленый лимонад (овощи+)



Разлить по стаканам.

### Ингредиенты

- 2-3 стебля сельдерея
- 1 большой огурец
- 1 пучок шпината
- 1 лимон без кожуры
- 1 зеленое яблоко
- 1 см кусочек имбиря

### Способ приготовления

Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.  
Или измельчить в кухонном комбайне и отжать сок.

## Салат из печеных овощей (овощи+)



### Ингредиенты

Красный болгарский перец - 2 шт.

Помидоры - 3 шт.

Кориандр свежий (рубленный) - 1/2 пучка

Чеснок (измельченный) - 2 зубка

Соль и черный молотый перец

### Приготовление:

1. Разогреть гриль. Выложить перец на решетку и жарить около 15 минут. Выложить на решетку помидоры и жарить вместе с перцем еще 5-10 минут. Убрать с гриля, дать остыть.
2. Перец разрезать пополам, удалить семена, снять шкурку. Снять так же шкурку с помидор. Перец и помидоры порезать полосками. Сложить овощи в миску, посолить и поперчить. Посыпать кориандром и чесноком, накрыть и поставить в холодильник для охлаждения минимум на час. Перед подачей слить лишнюю жидкость.

## Салат с зерненным творогом (молочка+овощи)



### **Ингредиенты**

1 небольшой огурец  
10-12 помидорок черри  
200-250 грамм зерненого творога 5%  
2-3 листочка зеленого салата  
Соль по вкусу

### **Приготовление:**

Помидорки порезать на половинки, огурец почистить и порезать, посолить-поперчить по вкусу, добавить творог, перемешать, выложить на листья салата.

## Лёгкий салат (овощи+фрукты)



### **Ингредиенты:**

Яблоко 1 шт. (примерно 70-100 гр).

Капуста 150 гр.

Лимонный сок по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

### **Приготовление:**

Очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке.

Нашинковать капусту.

Смешать в небольшой миске яблоко и капусту.

Добавить сок лимона, приправить солью и перцем, перемешать.

Выложить в салатницу и подавать.

## Сочная куриная грудка на скорую руку (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

- Куриное филе 400 г
- Йогурт натуральный 150 мл
- Карри 10 г
- Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Смешать йогурт с солью, перцем и карри. В приготовленный маринад положить куриное филе, поставить мариноваться в прохладное место около часа. Разогреть духовку до 200 гр.. Запекать в духовке 20 минут, поливая во время жарки

маринадом.

## Куриные рулеты с зеленью (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Куриная грудка — 400 г.

Зелень — 1 пучок (большой, перья молодого чеснока, зеленый лук, петрушка, мята)

Черный перец и соль — по вкусу

### Приготовление:

Филе куриной грудки без кожи распластать и слегка отбить до толщины 0,5

сантиметра. Посолить и поперчить.

В чашу блендера сложить помытую и очищенную зелень для начинки. Налить немного воды, 1-2 ст.л., добавить перец и соль.

Смолоть в грубое пюре.

Намазать грудки начинкой.

Аккуратно свернуть грудки рулетом и плотно завернуть в пищевую пленку как конфеты. Закрутить концы.

В глубоком сотейнике вскипятить подсоленную воду. Опустить туда куриные рулеты и варить 20 минут на огне средней величины. Вынуть шумовкой из кипятка, дать немного остыть и снять пленку. Нарезать на небольшие кусочки.

## Свекольный салат (крупа+овощи)



### Ингредиенты:

100 г отваренного риса

200 г отваренной свеклы

1 цуккини

1 чайная ложка натурального йогурта или кефира

Соль, специи по вкусу

### Приготовление:

1. Свеклу натрите на тёрке, соедините с йогуртом, приправьте солью.
2. При помощи овощечистки нарежьте тонкие полоски из цуккини и бланшируйте в кипящей подсоленной воде. Охладите цуккини в холодной воде, чтобы они не потеряли цвет.
3. В салатник выложите слоями свеклу, рис и ломтики цуккини. При желании украсьте салат зеленью петрушки и укропа.



## Ароматный рис по-индийски (крупа+овощи)



### Ингредиенты:

Рис сухой – 70 г

Перец желтый – 0,5 шт.

Перец красный – 0,5 шт.

Цуккини – 100 г

Специи и соль по вкусу:

Кардамон

Корица

Перец чили

Лавровый лист

### Приготовление:

Налить в кастрюлю воды, приблизительно в три раза больше, чем риса. В дуршлаге тщательно промыть рис. Специи и соль смешать, выложить в кастрюлю рис и специи. Отварить рис со специями. За 5 минут до готовности добавить нарезанные мелкими кубиками овощи. Лишнюю воду слить и подать к столу.

## Курица с чесночным соусом (мясо/рыба)



### **Ингредиенты:**

Курица филе – 350 г  
Соевый соус по вкусу  
Чеснок – 1 зубчика  
Соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Отварите курицу в подсоленной и подперченной воде. Слегка остудите и нарежьте мелкими кубиками. Из соевого соуса и размятого чеснока приготовьте соус. Вылейте получившийся соус в креманку, курицу выложите на тарелку с зубочистками. Употреблять, обмакивая кусочки курицы в соус.

## Мясо в пряном соусе (мясо/рыба)



### Ингредиенты

Мясо говядина – 300 г

Для соуса специи:

Корица, имбирь, гвоздика, черный и белый перец, кумин, кориандр, шафран, чеснок

### Приготовление:

Отварить мясо до полуготовности в воде. Немного остудить и нарезать на небольшие кусочки. Смешать по щепотке специй с солью, влить немного бульона, тщательно перемешать, затем высыпать мясо в оставшийся бульон так, чтобы жидкость покрывала кусочки, долить соус из специй и тщательно перемешать. Тушить на медленном огне до готовности.

## Свекла цацики (молочка+овощи)



### **Ингредиенты**

2 зубчика чеснока, измельченных

1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока

Соль

150 мл. натурального йогурта

Свежемолотый черный перец

250 гр. измельченной отварной свеклы

1 столовая ложка свежего укропа

### **Приготовление:**

Соедините в миске чеснок с лимонным соком и солью по вкусу. Дайте постоять около 10 минут.

Добавьте йогурт, перец, свеклу. Подавайте охлажденным.

## Теплый салат из стручковой фасоли (овощи+)



### Ингредиенты

Помидоры черри 100 г  
Зеленая стручковая фасоль 200 г  
Лимонный сок 1 столовая ложка  
Зеленый базилик 5 стеблей  
Соль морская по вкусу  
Перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Фасоль поставить готовиться в пароварке или отварить в

кипящей воде 2-3 минуты.

2. Пока фасоль готовится - разрезать каждый помидор пополам.

3. Выдавить сок из лимона, добавить соль, перец, порезанный базилик.

4. Заправить помидоры полученным соусом.

5. Добавить в миску к помидорам в соусе горячую фасоль, перемешать.

6. Подавать теплым.

## Яблоки с черносливом (фрукты+)



### Ингредиенты

1 среднее яблоко

2-3 шт. чернослива.

### Приготовление:

У яблока срезать верхушку и вынуть сердцевину, в углубления сложить мелко порезанный чернослив, запекать в духовке при температуре 180-200 гр. до готовности примерно 20-25 минут. Очень удобно сложить яблоко в

силиконовую формочку для кекса.

## Рыбные котлетки (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Рыбное филе для фарша или готовый рыбный фарш – 300 гр.

Соль, перец, зелень по вкусу

Яйцо – 1 белок

### Приготовление:

1. Рыбное филе превращаем в фарш с помощью мясорубки или блендера.
2. Солим, перчим по вкусу, по желанию добавляем мелко порубленную зелень.
3. Вливаем яичный белок. Перемешиваем.
4. Лепим котлетки.
5. Застилаем противень пергаментной бумагой, выкладываем котлеты. Выпекаем в хорошо разогретой духовке (200-220 гр.) минут 10 с одной стороны, переворачиваем и выпекаем ещё 5-10 минут.

## Рыба запеченная в соусе (мясо/рыба)



### **Ингредиенты:**

Тилапия 350 гр.,  
Кефир 0% 100 мл.,  
Соль, перец, зелень - по вкусу

### **Приготовление:**

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Зелень мелко покрошить. Смешать кефир, зелень. Рыбу выложить в форму для запекания. Посолить, поперчить по вкусу. Залить соусом. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180°C в течение 35-40 минут.



## Куриная ветчина (мясо/рыба)



### Ингредиенты (на несколько порций):

Грудка куриная (филе) — 600 гр  
Соевый соус (или соль по вкусу) — 2 ст.л.  
Перец черный (по желанию) — 1 щепотка  
Орех мускатный — щепотка  
Яйцо куриное — 2 шт  
Чеснок — 2 зубчика

### Приготовление:

Все ингредиенты смешать и тщательно взбить в блендере.

Форму (желательно высокую и узкую, как для кексов) застелить фольгой или пергаментом, выложить фарш. Концы фольги или пергаamenta загнуть, чтобы полностью прикрыть начинку. Форму поставить в духовку, заранее разогретую до 180 градусов, и запекать 40-50 минут. Затем поставьте сверху горячего блюда небольшой груз и оставьте до полного остывания.

Для подачи ветчину порезать ломтиками и украсить зеленью.

## Медальоны из семги (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

1-2 куса сёмги (филе без костей) – около 350 гр.

### Маринад:

2 ст. л. рубленой зелени петрушки

2 ст. л. рубленой зелени укропа

Щепотка красного перца по желанию

2 ст. л. не острой горчицы

1/2 ч. л. цедры лайма (или лимона)

2 ст. л. лимонного сока

Соль по вкусу

1 зубчик чеснока (мелко порубить)

### Приготовление:

Филе сёмги быстро ополоснуть под струёй холодной воды, промокнуть бумажными полотенцами и выложить кожей вниз на фольгу.

Смешать все составляющие маринада, равномерно распределить его по кускам филе. Завернуть фольгу не слишком плотно, чтобы куски рыбы находились в фольге свободно, но края фольги были достаточно плотно закрыты. Выложить пакетики с рыбой на противень, запекать в предварительно нагретой до 170 С духовке примерно 25 минут.

Также можно запечь семгу в рукаве.

## Сочный люля-кебаб из курицы или индейки (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Куриная грудка или филе индейки 350 гр.

Лук репчатый 1 шт. (около 50 гр)

Чеснок 1 зуб.

Зелень 2 ст.л.

Соль по вкусу

Специи по вкусу

### Приготовление:

Снимите куриное мясо с костей, удалите кожицу.

Пропустите мясо через мясорубку вместе с луком и чесноком. Зелень вымойте, обсушите и тоже пропустите через мясорубку. Посолите и поперчите фарш, добавьте специи и хорошенько вымешайте. Фарш отбейте несколько раз с силой о разделочную доску. Сформируйте из фарша продолговатые колбаски длиной 20 сантиметров. Если будете жарить на мангале, то люля надо нанизать на деревянные шпажки или шампуры, предварительно замоченные в воде. А если собираетесь запекать в духовке, то положите на противень. Готовить люля около 15 минут под грилем духовки, один раз перевернув, или на мангале, примерно 10-12 минут, тоже перевернув один раз. Подавать немедленно!

## Скумбрия, запеченная в маринаде (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Скумбрия 300-400 гр.

1 маленькая луковица (не более 50 гр)

100 гр. Натурального йогурта 5% жирности

Сок половины лимона

Соль по вкусу

Пакет для запекания (или небольшая форма с крышкой)

### Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.

Луковицу очистить, порезать полукольцами (лук не едим, он только для вкуса!). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.

Разогреть духовку до 180 С.

Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.

## Куриное суфле (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Куриное филе 300 гр.

Яйцо 1 шт

Натуральный йогурт – 3 ст.л.

Перец, соль - по вкусу

Петрушка, укроп - по вкусу

### Приготовление:

Возьмите куриное филе, сырое яйцо, йогурт, приправы (перец, соль),

зелень (петрушка, укроп и т.д.).

Нашинкуйте грудку на маленькие кусочки. Отделите белок от желтка. Молоко нагрейте (не кипятите!) и добавьте его вместе с желтком, рубленой зеленью и приправами к курице, хорошенько перемешайте. Далее взбейте белок до густой пены, аккуратно добавьте в смесь. Состав перелейте в форму для запекания и поставьте на средний огонь (180-200 гр.) в духовку на полчаса.

## Семга в соусе (мясо/рыба)



средней температуре - около 180 градусов.

### **Ингредиенты:**

Семга (или другая красная рыба) – 300 гр. (свежемороженая порционно или филе)

Натуральный йогурт – 1-2 ч. л.

Соль, перец, специи для рыбы - по вкусу

### **Приготовление:**

Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать специи и йогурт). Выкладываем кусочки рыбы на противень (застилаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Запекать 30 минут при

## Тушеная куриная грудка в кефире (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Куриная грудка 300гр;  
Кефир 1% 150мл;  
Зубчик чеснока 1-2 шт;  
Специи по вкусу.

### Приготовление:

1. Грудки промываем, разделяем на средние кусочки.
2. Чеснок нарезаем тоненько поперек. Отправляем в грудку. Так же поступаем со специями.
3. Заливаем все кефиром, хорошо перемешиваем. И отправляем в холодильник на час - полтора.
4. Теперь процесс тушения. Я всю эту манипуляцию провожу в небольшой кастрюле. Грудки со всем маринадом отправляем на плиту. Доводим до кипения, накрываем крышкой. После этого огонь сделаем немного больше минимума и тушим до того времени, пока останется немножко сока

## Курица в лимонно-йогуртовом соусе (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Куриная грудка – 350 гр.

Йогурт натуральный - 100 г

Лук - 1 шт

Имбирь молотый – 1/8 ч.л.

Лимон - 1/2 шт

Вода - 100 г

Паприка - 1 ч. л

Соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Курицу промойте и мелко нарежьте. Добавьте к ней паприку, сок лимона и красный перец. Перемешайте ингредиенты. Оставьте грудку на полчаса. А пока мелко нарубите почищенный лук. Обжарьте лук на сухой сковороде 2-3 минуты. Потом добавьте курицу и имбирь. Далее влейте в сковороду воду. Посолите блюдо. Доведите до кипения и тушите 10 минут. В самом конце влейте йогурт. Внимание! Мясо едим без соуса! Соус только для приготовления блюда, есть его нельзя!



## Скумбрия с соусом (мясо/рыба)



### **Ингредиенты:**

Скумбрия – 300 гр. (свежемороженая или филе)

Натуральный йогурт – 1-2 ч. л.

Соль, перец, специи для рыбы - по вкусу

### **Приготовление:**

Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста, чтобы получилось 300 гр филе. Подготовленные таким образом тушки промокаем бумажным полотенцем от влаги.

Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать специи и йогурт). Выкладываем кусочки рыбы на противень (застилаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Я запекаю скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов. Если Вы хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво резаться.

## Сырники с чесноком и укропом (молочка+овощи)



### Ингредиенты:

250 гр творога 5%

1 яйцо

1/2 зубчика выдаленного чеснока

10 гр рубленного укропа

Черный перец

### Приготовление:

Все смешать, сформировать сырники, жарить на разогретой сухой а/п сковороде под крышкой на медленном огне с каждой стороны до румяности. Подавать с натуральным йогуртом.

## Домашние сардельки (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Куриное филе - 150 г

Свинина – 150 г

Яйцо – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец, мускатный орех – по вкусу

### Приготовление:

Мясо провернуть через мясорубку дважды. Добавить в фарш яйцо, порубленный чеснок и мускатный орех. Посолить, поперчить. Сформировать «сардельку» и завернуть ее в фольгу. Запекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности. Можно также приготовить сардельки на гриле.

## Рулеты из семги с креветками (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Семга - 200 г

Креветки мелкие – 150 г

Лимонный сок – 2 ч. Ложки

Зелень – 10 г

Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Отварить креветки до готовности в подсоленной воде. Слить воду и остудить креветки. Мелко нарезать креветки. Измельчить зелень, смешать ее с лимонным соком, заправить полученной смесью креветочный фарш. Слегка поперчить, и выложить на порезанную ломтиками семгу получившуюся массу, свернуть семгу рулетиками. Выложить в кастрюльку и потушить с добавлением воды.

## Печеная свекла с апельсиновым соусом (овощи+фрукты)



### Ингредиенты:

Свекла свежая - 350 г (4-5 шт.)

Свежий апельсиновый сок - 1/4 стакана

Бальзамический уксус - 1 ст. л.

Свежий лимонный сок - 1 ч. л.

Черный молотый перец по вкусу

Соль по вкусу

Лук шнитт (рубленный) - 1-2 ст. л.

### Приготовление:

Очень удобно и практично запекать свеклу в фольге, при этом она сохраняет все свои соки, витамины и не уменьшается в объеме. Кожица у свеклы должна быть целой, хвостик сохранить, тщательно ее вымыть. Затем завернуть свеклу в два слоя фольги. Запекать в фольге бурячки можно любого размера, мелкие (желательно одного размера), заверните в один пакет, а крупную свеклу заверните в фольгу отдельно. Солить и смазывать маслом не надо, это ничего не дает, кожица все равно ничего не пропускает, а снимается она после запекания прекрасно. Мелкая свекла запекается около 1 часа, крупная – приблизительно полтора часа и больше. Тем временем в небольшой миске соединить апельсиновый сок, уксус, лимонный сок, 1/4 чайной ложки соли и щепотку черного молотого перца, хорошо размешать.

Свеклу почистить и порезать дольками толщиной примерно 2,5 см.

Полить печеную свеклу заправкой, хорошо перемешать. Дать свекле остыть при комнатной температуре. При необходимости печеную свеклу еще посолить и поперчить.

Подавать свеклу охлажденной или теплой, посыпав шниттом.

## Паштет (мясо/рыба)



### Ингредиенты:

Свинина – 200 г

Говядина – 200 г

Лук репчатый маленький – 1 шт.

Зелень 20 г

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец – по вкусу

### Приготовление:

Отварить мясо до готовности, слить бульон в отдельную посуду, остудить ингредиенты. Провернуть мясо через мясорубку дважды. Провернуть лук, перемешать его с мясом и измельченными чесноком и зеленью. Посолить, поперчить и заправить бульоном до получения желаемой консистенции. Выложить в креманки и украсить зеленью.