



@LELKA.FIT

Сборник рецептов



Курица с помидорами, запеченная под сырной корочкой

Ингредиенты на 1 порцию:

Куриное филе – 200 гр.

1/2 помидора

20 гр. твердого сыра

1 ч.л. сметаны 15%

Соль, специи, зелень

Филе слегка отбить, посолить, смазать сметаной. Помидоры нарезать кубиками, положить сверху на филе, сверху посыпать сыром. Выпекать в духовке при t 200 градусов 25–30 минут

КБЖУ на порцию: 317/51/10/3

@LELKA.FIT

Киш с грибами и курицей

8 порций

Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты:

Тесто

100 гр. творога

1 яй цо

120 гр. муки (50/50 овсяная/рисовая)

1/2 ч.л. Разрыхлителя, соль, специи по вкусу

Начинка:

300 гр. куриного филе

125 гр. шампиньонов

зелень

30 гр. твердого сыра

Заливка:

1 яй цо

60 мл. молока

@LELKA.FIT

Замешиваем тесто. Курицу и шампиньоны предварительно обжариваем на сковороде до полуготовности. На дно формы диаметром 26 см укладываем тесто, сверху начинку, заливаем молочно-яичной смесью, посыпаем натертым сыром и зеленью. В духовку на 25 мин при t 180 градусов.

КБЖУ на 1 порцию: 144/14,5/4/125



Печеночные котлеты со сметанным соусом

Ингредиенты

Печень куриная 500 гр.

2 яйца

Соль, перец, зелень

Мука 100 гр.

Печень измельчить, добавить яйца, соль, перец, зелень, муку. Все перемешать. Жарить на небольшом количестве масла, выкладывая ложкой на предварительно разогретую сковороду.

КБЖУ на порцию: 168/17/6/11





Салат с тунцом

Ингредиенты на 1 порцию

Тунец в собственном соку (консервированный) – 100 гр.

1 вареное яйцо

Огурец

Кукуруза 50 гр.

Получается очень белковым, легким и сытным. Тунец слегка измельчить вилкой, остальное – порезать

В качестве заправки можно использовать легкий 20% майонез, сметану или несладкий йогурт.

КБЖУ на порцию: 228/30/8/9

@LELKA.FIT



Пряная курочка с кус-кусом

Ингредиенты на 1 порцию

Филе куриное – 200 гр.

Для маринада:

Соевый соус

Чеснок

Паприка

Кунжут

На гарнир: кус-кус (50гр.)

Филе замариновать в соевом соусе. Кус-кус залить кипятком, посолить (эта крупа хороша тем, что ее не нужно варить)

Филе обжариваем на сковороде.

Мега-быстрый ужин

КБЖУ на порцию: 292/50/2/13



Насыпной пирог со сливами

Ингредиенты

Сливы – 400 гр.
Мука – 200 гр. (50/50
пшеничная/рисовая)
Сливочное масло – 800 гр.
Подсластитель
Сметана, орехи – для украшения и по
желанию

Разогреть духовку до 180°C. Муку и
масло комнатной температуры
перетереть в крошку. Форму смазать
небольшим количеством масла и
высыпать большую часть крошки
(примерно 2/3) на дно, разровнять.
Вымыть сливы, разрезать пополам и
удалить косточки (крупные сливы
можно порезать на четвертинки),
уложить их поверх крошки срезом вверх.
Посыпать сливы оставшейся крошкой.
Выпекать при температуре 175 градусов
около 30 минут.

КБЖУ на 100 гр.: 213/3/10/27



Сырники с маком

Ингредиенты

2 пачки творога

2 желтка

Мак

Ваниль

Подсластитель

40 гр. рисовой муки

Масло для жарки

Смешать все компоненты. Тесто не должно липнуть к рукам. Слепить шарики, прижать по сторонам, вышекать на сковороде с двух сторон.

Из 2 пачек творога получается около 8 сырников.

КБЖУ на 1 сырник: 119/10/6/5

@LELKA.FIT



Овсяноблин

Ингредиенты

1 яй цо

2 столовые ложки овсянки

50 мл молока

Соль/перец

Смешать все компоненты.

Обжариваем на сковороде с 2 сторон.

Вариации начинок:

Творожный сыр, авокадо,
помидоры,

Арахисовая паста + банан

Сливочный сыр+ красная рыба

КБЖУ без начинки: 153/10/8/9

@LELKA.FIT



Теплый салат с баклажанами и фетой

Ингредиенты

1 небольшой баклажан
Помидор
Фета- 30 грамм
Красный лук
Растительной масло для заправки
(оливковое)
Баклажан обжариваем и смешиваем с
остальными ингредиентами.
Украсим зеленью.

КБЖУ: 196/10/8/21

@LELKA.FIT



Макароны с курицей , помидорами и перцем.

Ингредиенты

Филе куриное – 150 грамм
Макароны отварные из твердых сортов
– 100 грамм
1 помидор
1 болгарский перец
1 яй цо

Обжариваем филе, туда помидоры и
перец, когда будет почти готова,
добавляем отваренные
предварительно макароны, яй цо,
перемешиваем и выключаем через 1
минуту.

КБЖУ: 290/43/8/7

@LELKA.FIT



Тефтели в грибном соусе

Ингредиенты

Фарш (куриный или домашний)
Грибы (шампиньоны)
Сливки 15%
Соль, специи, чеснок

Сформировать из фарша шарики, чтобы не прилипало к рукам – мочим их холодной водой . Обжариваем тефтели на сковороде. Отдельно соус: грибы обжариваем на небольшом количестве сливочного масла, туда чеснок, соль, специи, сливки. Тушить 4-5 минут. Готовый соус добавить к тефтелям.

На гарнир – кус-кус.

КБЖУ на 100 гр тефтель: 122/19/4/3



Сочники с творогом

Ингредиенты

Для теста:

90 грамм творога

125 грамм муки (рисовой , например)

2 яйца

Разрыхлитель

Подсластитель

Начинка:

150 гр творога

Белок

Подсластитель

Замесить тесто, сформировать колбаску – нарезать на 12 кружочков, раскатать их. На половинку кружка выложить начинку, накрыть второй половинкой . Выпекать в духовке 180 градусов 20 минут.

КБЖУ 1 штуки: 78/5,5/2/9



Творожно-сырная лепешка

Ингредиенты

Для 1 штуки:

50 грамм творога

30 грамм твердого сыра

1 яйцо

20 грамм муки

Соль/перец

Перемешиваем, выкладываем на сковороду, обжариваем с 2 сторон.

Сверху можно смазать творожным сыром или паштетом, либо красной рыбой , тунцом.

КБЖУ 1 штуки: 303/22/16/18

@LELKA.FIT



Жульен в лаваше

Нам понадобится на 6 корзинок:

Лаваш листовой – 1 лист

Филе куриное – 180 грамм

Шампиньоны – 80 грамм

Лук – 1 шт

Сметана – 80 грамм

Твёрдый сыр – 50 грамм

Соль/перец

Форма для кексов.

[@LELKA.FIT](#)

Лаваш нарезаем квадратиками, примерно 7*7 см. Обжариваем филе с шампиньонами и луком в сковороде, добавляем сметану – перемешиваю. Берём форму, выкладываем в каждую секцию по два квадратика, туда филе с грибами, сверху посыпаем сыром и отправляем в духовку минут на 15. Все готово.

КБЖУ 1 шт: 128/11/4,8/8,8



Запеканка с рикоттой

Ингредиенты

Нам понадобится:

200 гр. рикотты (легкую)

100 гр. мягкого творога

200 гр. брикетного творога

1 яй цо

Кукурузный крахмал 20 грамм

Подсластитель/сахар

Ванилин

Блендером смешиваем все ингредиенты, чтобы не было комочков, выливаем в форму и выпекаем в духовке 30 минут при темп 180 градусов

КБЖУ 1/8 части: 79/9/3/4



Яичный рулет

Ингредиенты

Как сделать рулет: взбить 2 яйца с молоком, обжарить с двух сторон. Положить в центр начинку и свернуть рулетом. В качестве начинки – курица, сыр, помидоры, легкий майонез 20%

КБЖУ (без начинки): 155/12/10/3

@LELKA.FIT



Творожные трай флы

Ингредиенты на 5 баночек

Творог 5% – 270 грамм

3 хлебца dr. corner

Фрукты, ягоды, орешки

Йогурт без сахара – 100 гр.

Смешать йогурт с творогом и подсластителем. Берем баночки и выкладываем слоями – творог, ягоды, творог, орехи, сверху слой творога.

Можно брать с собой в качестве перекуса.

КБЖУ 1: 135/11/7,4/6,4

@LELKA.FIT

Нет плохих продуктов. Есть
чувство меры.

Приятного аппетита!

@LELKA.FIT