

Завтрак



Омлет на пару:

- Яйца – 2 шт.,
- Молоко – по скорлупе,
- Сливочное масло для смазывания формочек

Смешать яйца с молоком до однородного состояния.

Разлить по формочкам

Стакан горячей воды в мультиварку

Через 20 минут готово.



Сырники творожные на пару:

- Творог - 200 г
- Яйца – 1 шт.
- Манная крупа – 3 ст.л.
- Сахар – 1 ст.л.

Измельчить творог;
Добавить сахар, манку и яйцо;
Вымесить тесто.
Сформировать сырники и
Выложить их в пароварку.

Через 20 минут готово.



- Овсяная каша в мультиварке
- Бутерброд с сыром и сливочным маслом

Суп



Суп куриный с вермишелью

- Филе курицы;
- Луковица - половинка;
- Морковка – 1 шт.;
- Вермишель – пара горстей
(можно заменить рисом)
- Пучок укропа;
- Полтора литра воды;
- Соль и специи.

Поставить вариться курицу;

После закипания положить лук, соль;

Через 50 минут вынуть, засыпать кусочки моркови;

Через 20 минут добавить вермишель, укроп.

По готовности (5 мин) выключить.



Крем- суп из цветной капусты

- Один кочан среднего размера;
- Яйцо куриное;
- Мука пшеничная – 1 ст.л.
- Молоко – стакан;
- Вода – 300 миллилитров;
- Немного сметаны

Капусту вымочить в соленой воде;

Муку разбавить в бульоне;

Капусту после варки измельчить в блендере;

Туда же влить молоко и пол чайной ложки сахара. Добавить заваренную на бульоне муку;

Довести до кипения и, убрав огонь до минимума, приправить блюдо сметаной со взбитым яйцом.



Овощной крем-суп

- Картошка – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Кабачок – 100 гр.
- Капуста цветная – 100 гр.
- Яйцо – 1 шт.
- Зелень – по вкусу
- Растительное масло – 1 ст. л.

Положить картошку после закипания воды;

Добавить морковь, через несколько минут добавить цветную капусту и кабачок;

Взболтать яйцо и ввести в конце варки в бульон с растительным маслом;

Вынуть овощи, остудить и взбить блендером, добавив бульон



Винегрет

- Картофель
- Морковь
- Свекла
- Растительное масло
- Соль



Соус белый

- Натуральный йогурт (сметана)
- Укроп
- Соль

Гарниры



Курица и индейка



Куриные котлетки на пару (индейка)

- Куриное филе – 500 г
- Луковица – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- (Овсянка молотая) – 2 ст.л.
- Укроп



Куриная грудка тушеная в йогуртовом соусе или в кефире (с морковью и луком)



Бефстроганов

- Индейка (курица) филе — 500 Грамм
- Лук репчатый белый — 1 Штука
- Йогурт натуральный — 300 Грамм
- Томатная паста — 1 Ст. ложка
- Мука — 1 Ст. ложка



Куриные рулетики на пару (с творожным сыром)



Куриная грудка в кефире

- Куриная грудка – 600-800 г
- Кефир – 1 стакан
- Сушеная зелень
- Паприка – ½ ч. ложки
- Соль – по вкусу



Картофельная запеканка с курицей и зеленью

- Куриное филе 200 г
- Зелень
- Картофель 600 г
- Морковь 100 г
- Сливочное масло 50 г
- Яйцо куриное 3 шт.

Запеканки



Куриная запеканка с гречкой

- Грудка куриная - 2 шт.,
- Крупа гречневая - 1 ст.
- Сыр 17% - по вкусу,
- Сметана - 200 мл,
- Зелень
- Масло оливковое - 1 ст. ложка
- Соль - по вкусу

1. стакан тщательно промытой крупы укладываем на смазанный маслом противень.
2. Следующий слой – курица, нарезанная кусочками.
3. Мясо посыпать зеленью, травами.
4. Промазать курицу сметаной, налить 1-1,5 стакана горячей соленой воды.
5. Посыпать тертым сыром курицу.
6. Поставить противень в духовку на один час при температуре 180 градусов..



Пицца куриная

- Куриная грудка – 2 шт.
- Натуральный йогурт – 2 ст.л.
- Брокколи
- Авокадо
- Моцарелла
- Сыр

Грудки измельчаем в блендере, солим и добавляем 1-2 ст.л. натурального йогурта. Выкладываем на фольгу. Выпекать в духовке 10 мин. при температуре 180 град.

Затем выкладываем на основу начинку. Полить немного натуральным йогуртом и сверху присыпать не жирным сыром. И опять в духовку на 10-15 мин.



Картофельная запеканка с мясным фаршем

- Картофель – 5 шт.
- Фарш – 500 гр.
- Луковица – 1 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Сыр
- Зелень

Картофель вымыть, почистить и сварить до готовности. Сделать хорошее пюре, добавив в картошечку сливочное масло, немного молока и одно сырое яйцо.

Лук потушить с фаршем

В форму для выпечки выложить ½ часть картофельного пюре, разровнять.

На картофельное пюре выложить фарш. Поверх фарша вторую часть пюре.

Яйца взбить (можно добавить немного сливок) и вылить на картофель. Посыпать тертым сыром и

Мясо



Бефстроганов из говядины

- Говядина – 300 грамм;
- Масло сливочное – 20 грамм;
- Сметана – 1 стакан;
- Морковь – 2 – 3 штуки;
- Соль – по вкусу.

Говядину тушим в воде 1,5 часа. Морковь отвариваем и очищаем, натираем на крупной терке. Добавляем сливочное масло и сметану. Тушим блюдо на маленьком огне минут 20.



Биточки говяжьи

- Говяжий фарш – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Черный хлеб – 1 ломтик
- Молоко

Фарш смешать с луком. Хлеб размочить в молоке, смешать с фаршем. Добавить яйцо, соль и перец.



Говядина запеченная в фольге

- Говядина
- Сметана
- Соль
- Перец
- Зелень

Рыб а



Галец запеченный в духовке



Рыба, запеченная в сметане с морковью

- Филе рыбы – 4 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Сметана – 300 г

Солим, перчим сметану, добавляем морковь, перемешиваем. Выкладываем на противень лук, затем рыбу. Морковь со сметаной кладем поверх рыбы.

Запекаем в духовке при 180 градусах 10-15 минут



Рыбные кнели

- Рыбное филе — 200 гр.
- Кусочек белого хлеба
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 4 ст.л.
- Соль — щепотка
- Сливочное масло – 1 ч.л.

Рыбное филе пропустим через мясорубку с мелкими отверстиями. Следом за рыбой перекрутим размоченный в молоке хлеб. Белок одного яйца собьем в пену и добавим к перекрученному ранее рыбе и хлебу. Присолим.

Аккуратно перемешаем фарш. Сформируем мокрыми руками небольшие шарики и бросим вариться в кипящую подсоленную воду.

Спустя 10-15 минут кнели будут готовы. Подавать в теплом виде со сливочным маслом.



Рисово-рыбные тефтели с овощами на пару в сливочном соусе

- Форель - 500 г
- Рис - 450г. варёного риса
- Лук репчатый 50 г.
- Яйцо 1 шт.
- Соль
- Перец

Соус:

- Сливки 20% 200мл.
- Сыр (сваля, тильзитер) 100 г.
- Укоп сушеный 1 ч.л.

Рыбу мелко порезать, смешать с остывшим рисом, луком, добавить яйцо, соль, перец. Из фарша сформировать тефтели (размером чуть больше яйца), сложить в пароварку, готовить 25-30 минут.

Сливки вылить в кастрюльку, нагреть, добавить сыр (натереть, или порезать), довести до кипения помешивая, добавить сушеный укроп, перемешать.

Перекус (с собой)



Лаваш с начинкой:

1. Куриное филе, твердый сыр, зелень, натуральный йогурт.
2. Рис, яйцо и натуральный йогурт с зеленью.



Ленивые вареники с творогом

- 450 г творога
- 2 ст. ложки сахара
- 1 яйцо
- 140 г муки
- соль

Размять творог, добавить яйцо, посолить. Добавить сахар. Просеять муку и мешать, пока не станет трудно. Разделочную поверхность слегка притрусите мукой. Выложите из миски творожную смесь. Замесите тесто. Оно должно быть мягким, немного влажным, чуть-чуть липнущим к рукам. Отрезав кусочек теста, скатайте из него колбаску. Нарезьте ее кусочками — это уже и есть ленивые вареники. Сварить 5-10 минут.