



# **МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ. РЕЦЕПТЫ**

# ЗАВТРАКИ

## ОВСЯНКА С БАНАНОМ И СУХОФРУКТАМИ

### Ингредиенты:

- ✓ овсянка 15мин – 1 ст
- ✓ вода/молоко/растительное молоко – 2 ст
- ✓ банан – 1 шт
- ✓ сухофрукты по вкусу

### Способ приготовления:

Овсянку, воду и мелко нарезанный банан отправляем в кастрюльку и варим 15 мин. Когда каша готова режем туда сухофрукты. Я люблю инжир, финик, чернослив. Кстати, с фиником аккуратнее, он очень сладкий

## ПШЕННАЯ КАША С ИЗЮМОМ

- ✓ Пшено
- ✓ Изюм
- ✓ Молоко - у меня рисово-кокосовое

Отвариваем пшено с изюмом на воде, до готовности риса, заливаем молоком и прогреваем.

# ЗАВТРАКИ

## СМУЗИ

### Ингредиенты:

- ✓ овсянка
- ✓ банан
- ✓ малина
- ✓ рисовое молоко

Все ингредиенты, кроме молока вжик в блендере, потом добавляем немного молока или воды, до того состояния, чтоб удобно было пить. Овсянку можно предварительно отварить до полуготовности.

## ГРЕЧНЕВАЯ КАША

### Ингредиенты:

- ✓ гречка
- ✓ молоко
- ✓ масло

### Способ приготовления:

Я всегда отвариваю гречку в воде. 1 часть гречки, заливаем 2 частями Воды и варим до готовности.

В готовую гречку наливкам немного молока и подаём.

Можно добавить сухофрукты по желанию.

# ЗАВТРАКИ

## ОМЛЕТ

- Яйцо – 5 шт.
- Молоко – 500 мл.
- Соль – 1 ч.л.
- Масло сливочное – 20 гр.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Куриные яйца помыть и обсушить, разбить в рабочую миску. Вилкой проткнуть желтки и слегка взбить до однородного состояния.
- К яйцам влить молоко. Посолить и продолжать взбивать. Следует сказать, что фанатизм тут неуместен. Пышной пены не требуется, а вот щадящая аккуратность даже приветствуется. Это гарантия того, что омлет на выходе из духовки не осядет.
- Включить духовку и выставить температуру 200 градусов. Смазать сливочным маслом жаропрочную форму. Влить в нее яично-молочную массу и поставить в духовой шкаф на 10-15 минут. Духовой шкаф уже должен быть разогрет до температуры 200 градусов.
- Готовый омлет полить горячим растопленным сливочным маслом. Слегка остудить и разрезать на порционные квадраты.

# ЗАВТРАКИ

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- Творог – 700 гр.
- Сахар – 100 гр.
- Масло сливочное – 30 гр.
- Крупа манная – 3 ст.л.
- Разрыхлитель – 1 ч.л.
- Яйцо – 2 шт.
- Яблоко – 2 шт.
- Изюм – 30 гр.
- Эссенция ванильная – 2 к.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Яйца взбить с сахаром и ванилью до бела. Добавить творог, манку, разрыхлитель и растопленное масло.
- Взбить миксером в однородную, пышную массу. Подмешать промытый изюм.
- Яблоки порезать дольками. Форму для выпечки или чашу мультиварки смазать маслом. Выложить яблочные дольки.
- Выложить творожную массу. Выпекать в духовке 45 минут при 200 градусах или в мультиварке в режиме выпечка 1.20 минут. Подавать теплой или холодной, можно со сметаной.

# ЗАВТРАКИ

## ФРУКТОВЫЕ ВАФЛИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

яблоко - 1шт

Банан - 2шт

Мука - 4ст л, у меня рисовая

Молоко - 3ст л, у меня рисовое

Яйцо - 2шт

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яблоко и банан трём на терке

Все ингредиенты хорошо перемешиваем и оставляем минут на 10 соединиться.

Если нет вафельницы, можно выпекать как оладушки на сковороде.

Выпекаем в вафельнице до румяной корочки, у меня индикатор стоит и он когда загорается, как правило уже готово.

# ПЕРЕКУСЫ

## ЯБЛОЧНЫЕ ВАФЛИ

### Ингредиенты:

- ✓ мука 50/50 рисовая и кукурузная- 220гр ( можно любую, если все ок с глютенном)
- ✓ яйцо - 1шт
- ✓ рисовое молоко - 250мл
- ✓ мёд -2ст л / можно заменить на сахар
- ✓ разрыхлитель - 1чл
- ✓ яблоки - 2шт (у меня антоновка)
- ✓ кокосовое масло- если нет вафельницы и жарите на сковородке

### Способ приготовления:

Все ингредиенты кроме яблока в блендер и вжик пальчиком.

Яблоко натереть на тёрке и вмешать лопаточкой

Я даю настояться минут 10, а потом начинаю готовить.

Вафли выпекаются минут 5-6, все зависит от вашей вафельницы.

# ПЕРЕКУСЫ

## МОРКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь 300гр

Мука 300гр

Растительное масло 80гр

Сахар 50гр или 1 спелый банан

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь измельчить как можно больше, добавить масло и сахар.

Постепенно добавляя муку, замесить тесто.

Скатать комочки до 5 см, чуть придавить сверху.

Выпекать 20 – 25 минут в горячей духовке.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

### Ингредиенты:

- Рыба – 1 кг. (тресковых пород)
- Яйцо – 1 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Хлеб – 1 ломтик. (белый)
- Лавровый лист – 1 шт.
- Перец душистый – 3 горошины.
- Зелень – 1 пучок.
- Молоко – 100 мл.
- Перец черный – по вкусу
- Соль – по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Рыбу выпотрошить, удалить жабры и хорошо промыть. Положить рыбу в кастрюлю, добавить одну очищенную луковицу и одну очищенную морковь, лавровый лист и душистый перец. Залить таким количеством холодной воды, чтобы рыба была полностью покрыта и долить еще немного.
- Довести бульон до кипения, снять пену, убавить огонь. Закрывать кастрюлю крышкой и варить 25-30 минут. Готовый бульон процедить через дуршлаг. Овощи и пряности выбросить.
- С рыбы аккуратно снять все филе, тщательно удалить все косточки.
- Замочить ломтик хлеба в теплом молоке.
- Положить в блендер филе рыбы, отжатый размоченный хлеб, сырое яйцо, посолить и поперчить. Превратить все в однородную массу.
- Скатать из рыбного фарша небольшие фрикадельки.
- 1 луковицу и 1 морковь порезать кубиками.
- Процеженный рыбный бульон довести до кипения, опустить туда овощи и варить 10 минут. Посолить суп по вкусу, добавить фрикадельки и варить еще 10 минут. Посыпать зеленью по вкусу, поперчить и подавать.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## СУП РАТАТУЙ

### Ингредиенты:

- Фарш мясной – 400 г.
- Картофель – 2 шт.
- Кабачок – 1 шт.
- Перец сладкий – 1 шт.
- Помидор – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Чеснок – 1 з.
- Масло растительное – 2 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Тимьян – по вкусу
- Перец черный – по вкусу

### Способ приготовления:

- Фарш для этого блюда подойдет любой – свиной, говяжий, индюшиный, смешанный, берите какой любите.
- Его нужно посолить и поперчить, добавить яйцо и сформовать маленькие фрикадельки, размером с грецкий орех.
- Порезать овощи. Лук и чеснок порезать небольшими кубиками, перец, кабачки, помидоры и картофель кубиками покрупнее.
- Положить все овощи, щепотку сушеного тимьяна, посолить, поперчить и влить кипятка, чтоб он полностью покрыл овощи. Довести до кипения. Закинуть наши фрикадельки и готовить 40 минут. Подавать суп рататуй посыпав рубленой зеленью петрушки.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## ТЫКВЕННЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква – 700 грамм (очищенная)
- Филе куриное – 400 грамм
- Морковь – 130 грамм (очищенная)
- Картофель – 200 грамм (очищенный)
- Лук-порей – 100 грамм
- Бульон – 1-1,5 литра
- Чеснок – 2-3 зубчика
- Сыр – 40 грамм (твердых сортов)
- Масло сливочное – 20-30 грамм
- Батон – 4-5 кусочков
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Сок лимонный – по вкусу
- Сметана – для подачи
- Зелень – для подачи
- Специи – по вкусу (я использую лавровый лист, сельдерей и петрушку)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Для начала ставим варить куриную грудку. Специи добавляем по вкусу. Например: соль, перец, лавровый лист, немного сельдерея, петрушки. Варить около 15-20 минут.
- Не особо мелко порезать морковь, картофель и тыкву.
- Берем кастрюлю с толстым дном, выкладываем туда все овощи и варим минут 15, до готовности тыквы.
- Погружным блендером делаем суп-пюре. Регулируйте густоту по желанию. Солим, перчим, добавляем лимонный сок (у меня 2 ст. ложки), тертый сыр, порезанную кусочками курицу, перемешиваем и ставим на небольшой огонь, доводя повторно до кипения.
- С кусочков батона срезать корочки, порезать кубиком и обжарить-подсушить на сухой сковороде. Суп подаем с обжаренными кубиками батона, зеленью и сметаной.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## БОРЩ ПЮРЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Сельдерей стеблевой – 1 шт.
- Яблоко – 2 шт. (любые, даже сладкие подойдут)
- Чеснок – 3 зубчика
- Масло оливковое – 6 ст.л. для за жарки, я делаю на воде
- Фета – 100 гр. (или плавленый сыр – добавляю в непостный вариант супа)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В разогретую сковородку добавить измельченный чеснок, мелко нарезанный сельдерей, натертую на крупной терке морковь и нарезанный лук. Обжарить до мягкости (минут 15).
- Добавить очищенную и нарезанную небольшими кубиками свеклу и очищенные и нарезанные большими кубиками яблоки. Готовить, помешивая, 5 минут.
- Овощи добавить в кипящую воду (около 1 литра), посолить и поперчить. Варить, накрыв крышкой, на небольшом огне, пока овощи не станут мягкими, примерно 45 минут. В начале варки все это будет по виду напоминать яблочный компот.
- В конце варки суп уже больше станет похож на борщ.
- Суп перелить в блендер и измельчить. Разлить по тарелкам и подавать на стол. Как и любой борщ, этот вариант станет еще вкуснее, если в него добавить перед подачей ложку сметаны

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

### Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 600 г.
- Фарш мясной – 400 г.
- Сметана – 100 мл.
- Морковь – 300 г.
- Творог – 100 г.
- Масло растительное – 2 ст.л.
- Яйцо – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Мука – 1 ст.л.
- Перец черный – по вкусу

### Приготовление:

- Перемешать фарш, измельченный репчатый лук, творог и яйцо.
- Посолить и поперчить, хорошо перемешать. Сформовать маленькие, размером с грецкий орех, фрикадельки.
- В большом сотейнике с толстым дном разогреть растительное масло. Положить фрикадельки и обжаривать сначала на сильном, а потом на среднем огне со всех сторон до румяности, примерно десять минут. Вынуть фрикадельки из сотейника и сохранять теплыми.
- Пока фрикадельки обжариваются, нарезать вымытые и очищенные овощи.
- Морковь тонкими кружочками по косой, а капусту – квадратами. Положить овощи в сковороду, где жарились фрикадельки и потушить, помешивая, на небольшом огне около пяти минут.
- Добавить около 125 миллилитров кипятка, накрыть крышкой и потушить десять минут. Попробовать готовность овощей, они должны легко протыкаться ножом, но не разваливаться. Смешать сметану с мукой, солью и черным молотым перцем, добавить к овощам. Перемешать и прогреть. Добавить фрикадельки. Готовое блюдо посыпать петрушкой и подавать на стол.

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## ПИЦЦА БЕЗ ЯИЦ И МУКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- \* филе бедра индейки - 300гр
- \* Лук - 1 шт
- \* Чеснок - 2 дольки
- \* Сыр - 200гр
- \* Томатная паста
- \* Томаты
- \* Оливки
- \* Соль, специи

Также для начинки можно использовать грибы/перец и тд

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- \* В блендер закидываем кусочки индейки и делаем фарш;
- \* Так же в блендере или можно мелко налезть, но лучше в блендере измельчаем лук и чеснок;
- \* Соединяем фарш и лук с чесноком, солим и перчим по вкусу. Хорошо перемешиваем;
- \* Выкладываем на силиконовый коврик или в круглую форму и отправляем в духовку на 15 мин при 180\*
- \* В это время можно подготовить начинку: нарезаем помидоры и оливки, натираем сыр;
- \* Когда наш корж готов, промазываем томатной пастой и выкладываем начинку. Отправляем на 5 мин режим гриль.

**Аккуратно, это очень вкусно!!!**

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## ИНДЕЙКА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ГРЕЧКОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе бедра индейки – 0,5кг

Сметана – 1 стакан

(при желании можно заменить на густые сливки)

Чеснок – 5 зубчиков

Лук - 1 шт

Морковь - 1 шт

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- \* нарезать индейку на кусочки, чтоб ребёнку было удобно кушать.
- \* Сделать «зажарку» из чеснока, лука, морковки
- \* Добавить индейку, сметану и стакан воды.
- \* Посолить, почертить, накрыть крышкой и тушить минут 20 до готовности.
- \* Подаём с гречневой кашей.

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ С ИНДЕЙКОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горошек зеленый – 150 г (замороженный)
- Сыр твердый – 100 г
- Индейка – 300 г (филе)
- Картофель – 1 кг
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Мука – 3 ст. л.
- Петрушка – 2 ст. л. (рубленая)
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу (молотый )

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Замороженный зеленый горошек выложите на дуршлаг и обдайте кипятком, подождите пока стечет вода. Сыр натрите на терке с крупными отверстиями, филе индейки пропустите через мясорубку или мелко порубите.
- Помытый и очищенный картофель также натрите на крупной терке. Тертый картофель выложите на полотенце и слегка отожмите жидкость.
- Затем переложите отжатый картофель в большую миску, добавьте зеленый горошек, тертый сыр, фарш из филе индейки, яйцо, муку и рубленую зелень петрушки. Добавьте соль и перец по вкусу. Все продукты тщательно перемешайте.
- Выпекаем вафли в вафельнице до готовности.
- Или можно запечь в духовке при 200\* 30-35 минут до румяной корочки. Можно (но не обязательно) перевернуть один раз в процессе запекания.
- Подавайте со сметаной.

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ

### Ингредиенты:

- Перец сладкий – 3 шт.
- Лучше брать перец разных цветов, так закуска будет смотреться более нарядно.
- Творог – 100 г . Процент жирностью особого значения не имеет
- Масло сливочное – 50 г.
- Перед началом готовки должно быть комнатной температуры.
- Орехи грецкие – 1/3 стакана
- Чеснок – 2 зубчика
- Петрушка – 1 пучок.
- Укроп – 1 пучок.
- При желании можно добавить другую зелень по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В отдельной миске сделать начинку: смешать творог, мелко нарубленную зелень и чеснок, раздробленные орехи, сливочное масло.
- Смешиваем творог сливочное масло мелко рубленные чеснок и зелень и орехи
- Должна получиться однородная масса
- Очень плотно наполненные начинкой болгарские перцы замотанные в пищевую пленку
- Перцы разрезать на кольца.
- Все, кольца перца, фаршированные творогом и зеленью готовы. Кстати, если нет возможности сразу подавать их на стол, то перцы можно не разрезать, а обернуть пищевой пленкой и положить в холодильник. Поэтому для экономии времени я их делаю один раз, но на два дня сразу.
- Приятного аппетита!

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

### Ингредиенты:

- Макароны — 200 г
- Фарш говяжий — 300 г
- Лук репчатый — 160 г
- Чеснок — 1 зуб.
- Томатная паста — 1 ст.л.
- Вода — 70 г
- Соль — по вкусу
- Перец черный — по вкусу
- Лук зеленый — по желанию
- Масло растительное — 2 ст.л.

- В кипящую воду засыпать макароны. Очень желательно, чтобы это были трубчатые цилиндрики или нечто подобное, полое внутри, поскольку туда попадают кусочки обжаренного фарша, что есть хорошо. Воды должно быть много, а не только покрывать макароны, тогда они практически не слипаются. Ну и самое важное - они должны быть из твердых сортов пшеницы. Такие макароны содержат больше клейковины и меньше крахмала, поэтому не теряют при варке форму, не развариваются в кашу, да и элементарно полезнее. Время варки всегда написано на упаковке.
- Пока варятся макароны, почистите и порежьте мелким кубиком лук. Чеснок тоже почистить и измельчить. В сковороду налить масло и обжарить лук на среднем огне до легкой золотистости, в конце добавить чеснок и обжаривать еще секунд 30.
- Уже обжаренный лук отодвигаю на самый край сковороды, увеличиваю огонь и обжариваю фарш, разбивая комочки двумя вилками. Огонь должен быть большим, поскольку фарш пускает воду, и нам совсем не надо его тушить, а именно обжаривать. Весь процесс займет около 5 минут.
- К нашему фаршу добавить соль, перец, томатную пасту (столовая ложка с горой) и немного воды, грамм так 70, всё перемешать закрыть крышкой и потомить несколько минут.
- С макарон слить воду. Добавляем их в сковороду к нашему фаршу.
- Всё хорошенько перемешиваем, закрываем крышку, выключаем огонь и даём постоять несколько минут, пропитаться вкусами. Подавать, присыпав зеленым луком. Приятного вам аппетита!

# ВТОРЫЕ БЛЮДА / УЖИНЫ

## РЫБКА НА ГРИЛЕ С ОВОЩАМИ

### Ингредиенты:

- Форель
- Цукини
- Томат
- Сметана
- Зелень

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Рыбку промыть и обтереть бумажным полотенцем
- Туцини нарезать кольцами
- Томаты разрезать пополам
- Делаем соус к цукини: мелко режем зелень и добавляем ее в сметну, солим перчим по вкусу
- Готовим на гриле сначала цукини, готовые смазываем соусом из сметаны и зелени
- Затем томаты и последней рыбку