

ДИАНА ИРОВА

 [irova.life](https://www.instagram.com/irova.life)
СЭКОНОМЛЮ ТВОЁ  НА КУХНЕ

ОСЕННЕЕ

МЕНЮ



Всем привет!

Рада, что вы приобрели специальный осенний выпуск меню! В нем вы найдете по-настоящему уютные, осенние и быстрые рецепты из сезонных продуктов

Вас ждет 30 рецептов завтраков, обедов и ужинов на каждый день, из них 5 рецептов для заморозки. Не забывайте дополнить свой рацион вкусными салатами со стр. 74-81

Все блюда можно готовить в том порядке, как я предлагаю в сборнике, или миксовать на свой вкус

Важные моменты:

1. Я всегда запекаю в уже разогретой заранее духовке (если в рецепте не указано другое).
2. В меню я использовала в основном мясной фарш (свино-говяжий), но вы используйте какой любите: свиной, говяжий, куриный или индейки.
3. То же относится и к мясу или курице, не бойтесь, экспериментируйте, если будут вопросы, пишите в Директ.
4. Приправы это тоже дело вкуса, я люблю сладкую паприку, сушёный базилик, итальянские травы, могу добавлять в любые блюда.
5. То же относится и к чесноку, я люблю и добавляю почти во все супы и горячие блюда.
6. Свежая зелень: я предпочитаю кинзу и базилик, но вы добавляйте что любите, петрушку, укроп и т.д.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА, ВАША ДИ!

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	2
МЕНЮ	4
ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА	5
ЗАГОТОВКИ	6-16
ДЕНЬ 1	17-24
ДЕНЬ 2	25-32
ДЕНЬ 3	33-41
ДЕНЬ 4	42-49
ДЕНЬ 5	50-57
ДЕНЬ 6	58-64
ДЕНЬ 7	65-73
САЛАТЫ	74-81

Меню

Заморозка

Миндальные сырники
Тефтели из индейка
Гёдза
Кальцоне
Лимонная треска

День 1

Омлет с сыром и панировочными сухарями
Суп с чечевицей и шампиньонами
Сырные палочки
Курица по-корейски

День 2

Рулетики из хлеба с ветчиной
Тефтели в домашнем соусе терияки
Треска лимонная
Картофельное пюре с брынзой

День 3

Миндальные сырники
Куриный суп с домашней лапшой и пшеном
Капустные оладьи на кефире
Гёдза

День 4

Буррито
Картофельный пирог с жульеном
Запечённая болоньеза

День 5

Тортильи с курицей и йогуртом
Наваристый густой суп
Хрустящие шампиньоны в соусе
Мясное рагу с тыквой

День 6

Панкейки с нутеллой
Спрингроллы с курицей
Отпадный бигос с ребрами

День 7

Клаб сэндвич
Кальцоне
Курица с виноградом и яблоками
Гарнир из тыквы и моркови

САЛАТЫ

Маринованный лук с яблоком
С шампиньонами и йогуртом
С гранатом, орехом и грушей
С запечённой тыквой и свёклой

ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

Мясо/рыба

Мясо и фарш в рецептах можно заменять на тот, который вы любите, пометки есть у каждого рецепта. Также с рыбой: минтай треска, пикша, можно заменять друг другом.

28 яиц
 450 гр. фарша индейки
 900 гр. крыльев индейки
 400 гр. филе бедра индейки
 250 гр. куриного фарша
 500 гр. говяжьего фарша
 600 гр. фарша свинина + говядина
 1 кг. свиных рёбер
 1250 гр. куриного филе
 5 куриных бёдер (1000 гр.)
 9 ломтиков ветчины (270 гр.)
 300 гр. копчёной грудинки
 600 гр. филе трески
 1,5 кг. курицы
 1 кг. говядины на кости
 2 слайса бекона (60 гр.)

Бакалея

100 гр. миндальной муки
 1560 гр. муки
 120 гр. хлеба
 7 ломтиков тостового хлеба (140 гр.)
 1 стакан макарон звёздочек (125 гр.)
 1 упаковка рисовой бумаги
 150 гр. красной чечевицы
 40 гр. кешью
 1 ч.л. сухих дрожжей (3 гр.)
 100 гр. панировочных сухарей
 50 гр. пшеница
 500 гр. тальятелле
 Разрыхлитель
 56 гр. кукурузного крахмала
 4 тортильи (260 гр.)
 1/2 батона (200 гр.)
 Сахар
 Соль
 Чёрный перец
 Карри
 Лавровый лист
 Паприка
 Копчёная паприка
 Хмели сунели
 Тимьян
 Сухой чеснок
 Мускатный орех
 Имбирь
 Кунжут
 Сода

Молочные продукты

Сыры в рецептах можно использовать разные, смотрите советы в каждом блюде.

600 гр. творога 9%
 90 гр. сливок 10%
 380 гр. сливок 20%
 450 мл. кефира
 350 гр. сыра
 380 гр. сулугуни
 100 гр. творожного сыра
 390 гр. греческого йогурта
 200 гр. брынзы
 80 гр. сливочного масла
 670 мл. молока

Овощи/фрукты

12 луковиц (1400 гр.)
 5 морковок (625 гр.)
 810 гр. шампиньонов
 17 зуб. чеснока (170 гр.)
 1850 гр. картофеля
 3 болгарских перца (300 гр.)
 7 помидоров (700 гр.)
 770 гр. тыквы
 1 огурец (100 гр.)
 1200 гр. капусты
 Петрушка
 Шпинат
 Кинза
 Зелёный лук
 Салат айсберг
 1 лимон (130 гр.)
 1 ветка винограда (120 гр.)
 2 кислых яблока (300 гр.)

Прочее

235 мл. соевого соуса
 Растительное масло
 Оливковое масло
 25 оливок (75 гр.)
 6 ст.л. томатного соуса
 3 ст.л. томатной пасты
 4 ст.л. кетчупа
 3 ст.л. яблочного уксуса
 1 ст.л. винного уксуса
 1 ч.л. рисового уксуса
 1 солёный огурец (100 гр.)
 2 ст.л. мёда
 Соус терияки
 2 ч.л. фасоли в томатном соусе
 1 банка фасоли в собственном соку
 500 гр. квашеной капусты
 60 гр. нутеллы
 70 гр. моркови по-корейски
 Горчица зернистая

Заморозка

МИНДАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ

Ингредиенты (на 16 шт):

600 гр. рассыпчатого творога 5-9%
100 гр. миндальной муки (или обычной)
2 яйца
60 гр. сахара
2 гр. соли

Миндальная мука

Ингредиенты:
400 гр. сырого миндаля - на выходе
370 гр. муки.



Заморозка

МИНДАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ

Приготовление:

1. Творог протираем через сито.
2. Добавляем к нему яйца, соль, сахар и перемешиваем.
3. Добавляем муку и перемешиваем.
4. Формируем шарики по 50 гр. и руками придаём форму шайбы, широким ножом корректируем высоту и форму сырников по желанию.
5. Замораживаем на доске с пищевой плёнкой 3 часа, после перекладываем в пакет и храним до 6 месяцев.

Советы:

Добавляйте муку в выпечку, пироги, запеканки, сырники и т.д., экспериментируйте.

Миндальная мука

1. Миндаль промываем под проточной водой.
2. Перекладываем в ёмкость, заливаем кипятком и оставляем на 1 час.
3. Как кипяток остынет, очищаем миндаль от кожицы, это легко, она снимается сама.
4. Выкладываем миндаль на противень.
5. Разогреваем духовку до 90 градусов, можно поставить на режим верх/низ или конвекция, и оставляем на час.
6. Достаём орехи и даём полностью остыть, можно положить зимой на балкон, можно в холодильник или оставить при комнатной температуре.
7. Измельчаем орехи в блендере или кофемолке до мелко помола, 3-5 минут.
8. Получившуюся муку просеиваем через сито, крупные кусочки перемалываем ещё раз.
9. Муку храним в сухом месте, в закрытой ёмкости до 1 месяца.



Заморозка

ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты (на 11 шт):

450 гр. фарша индейки (или любого другого фарша)

1 луковица

1/2 яйца (1 яйцо идет на 1 кг.)

2-3 кусочка белого хлеба

90 гр. сливок 10% (молока)

1 зуб. чеснока

1 ч.л. хмели-сунели

0,5 ч.л. тимьяна

Свежая петрушка (кинза или укроп)

Соль, чёрный перец - по вкусу

20 гр. муки для обваливания

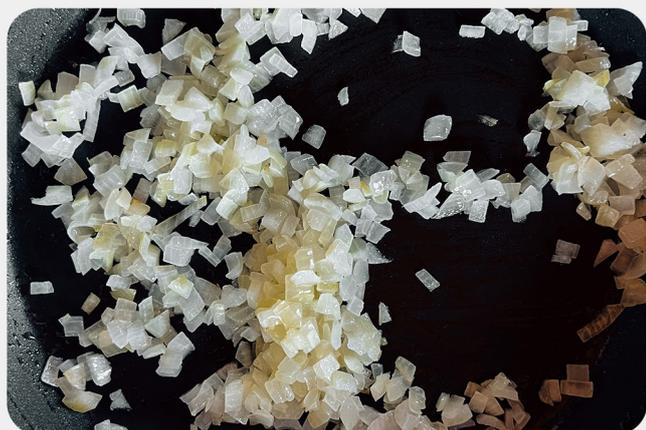


Заморозка

ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Приготовление:

1. Лук мелко нарезаем и обжариваем на масле в течение 5 минут.
2. У хлеба срезаем корочки, нарезаем его кубиками, перекладываем в миску и заливаем сливками.
3. Добавляем в миску яйцо, специи, соль, чёрный перец и хорошо перемешиваем, чтобы получилась однородная масса.
4. Сюда же добавляем фарш, лук, чеснок и петрушку, перемешиваем руками.
5. Формируем тефтели и обваливаем их в муке. Замораживаем на доске с пищевой плёнкой 3 часа, потом убираем в пакет и храним до 6 месяцев.



Заморозка

ГЁДЗА

Ингредиенты (на 16 шт):

Для теста:

300 гр. муки + мука для раскатки теста

200 мл. воды

1 ч.л. соли

Для начинки:

600 гр. фарша свино-говяжьего (можно любой)

1 луковица

1 пучок зелёного лука

3 ст.л. соевого соуса

1 ст.л. растительного масла

0,5 стакана воды (90 гр.)



Заморозка

ГЁДЗА

Приготовление:

1. Смешиваем муку, воду и соль. Замешиваем эластичное тесто в течение 10 минут и убираем в холодильник в пакете на полчаса.
2. Лук мелко нарезаем и обжариваем на масле 5-7 минут. Зелёный лук нарезаем мелко.
3. Смешиваем все ингредиенты для начинки.
4. Тесто делим на 16 равных частей и раскатываем, на припылённом мукой столе, кружочки диаметром примерно 10 см. и толщиной 0,3-0,4 см.
5. В середину кладём 1 стл. начинки и соединяем края.
6. Замораживаем на доске с пищевой плёнкой 3 часа, затем перекладываем в пакет и храним до 6 месяцев в морозилке.



Заморозка

КАЛЬЦОНЕ

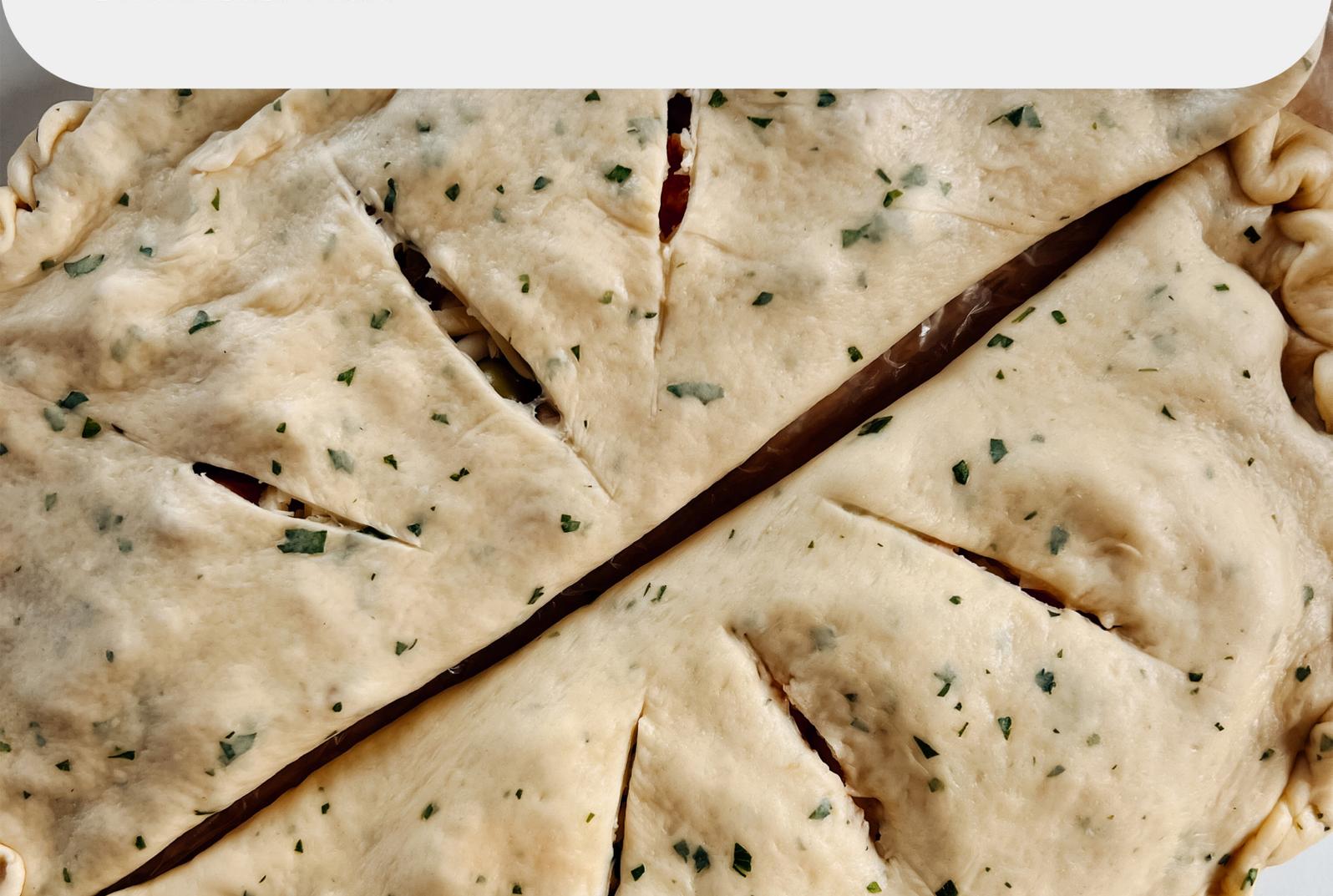
Ингредиенты (на 2 шт):

Для теста:

250 гр. муки
125 гр. тёплой воды
1 ч.л. сахара
1/3 ч.л. соли
1 ч.л. сухих дрожжей (читайте на упаковке с дрожжами на какой объём муки они идут, может быть упаковка 7-11 гр. на 500-1000 гр. муки, добавляйте столько, сколько написано у вас)
1 ч.л. сухого чеснока
2 ч.л. сладкой паприки
1 ст.л. сушёной петрушки (свежей)
2 ст.л. оливкового масла

Для начинки:

110 гр. куриного филе (куриного бедра, можно заменить на ветчину, сосиски или колбасу)
1 луковица
0,5 болгарского перца (можно без, можно добавить свежий шпинат, если любите)
7 оливок
4 ст.л. томатного соуса
100 гр. сыра (у меня микс сулугуни и обычного российского сыра)



Заморозка

КАЛЬЦОНЕ

Приготовление:

1. В тёплую воду кладём соль, сахар и дрожжи, перемешиваем.
2. Добавляем все специи и мелко нарезную петрушку (сушёную) и муку, ЧАСТЯМИ, перемешиваем, не забивайте всё тесто мукой, добавляйте в 2-3 захода, постепенно, так у вас никогда не будет жёсткого, тугого теста. Если видите что тесто уже хорошее, не добавляйте больше, у всей муки разный помол и может уйти +50 гр. Я замешиваю тесто с помощью миксера с насадками крюки.
3. Где-то в середине замеса, добавляем масло и замешиваем итоговое тесто, не липнущее к рукам.
4. Убираем на час в тёплое место. Я либо ставлю замотанными в плёнку и одеяло около батареи, либо заматываю в плёнку, включаю духовку на 50 градусов (это минимум у моей), через 15 минут выключаю и ставлю туда тесто подниматься, второй способ самый быстрый.
5. Для начинки мелко нарезаем лук и перец, куриное филе нарезаем кубиком.
6. Обжариваем на масле лук 3 минуты, добавляем перец и жарим ещё 4 минуты, убираем из сковороды.
7. В этой же сковороде обжариваем курицу в течение 7 минут.
8. Тесто делим на 2 равные части.
9. Раскатываем в тонкий пласт диаметром около 25 см.
10. На половину теста намазываем томатный соус, выкладываем половину курицы, лука, перца, оливок и тёртого сыра двух видов.
11. Накрываем второй половиной теста и хорошо защипываем края.
12. Делаем на тесте 3 надреза, чтобы через них выходил пар при дальнейшем запекании.
13. Замораживаем на доске с пищевой плёнкой в течении 3-4 часов, после перекладываем в пакет и храним до 6 месяцев.



Заморозка

КАЛЬЦОНЕ



Заморозка

ЛИМОННАЯ ТРЕСКА

Ингредиенты (на 2-3 порции):

600 гр. трески (другая белая рыба)

1 лимон

70 гр. панировочных сухарей

1 ч.л. тимьяна (сушеного базилика)

1 яйцо

50 мл. воды

Соль, чёрный перец - по вкусу



Заморозка

ЛИМОННАЯ ТРЕСКА

Приготовление:

1. Рыбу нарезаем полосками примерно 7 см. в длину и шириной 2 см., обсушиваем бумажным полотенцем.
2. Яйцо взбиваем с водой.
3. В панировочные сухари добавляем соль, перец, тимьян, цедру 1 лимона и перемешиваем.
4. Окунаем рыбные палочки в яйцо, затем в сухари.
5. Замораживаем на доске с пищевой плёнкой 3 часа, после перекладываем в пакет и храним до 6 месяцев.

Для домашних панировочных сухарей:

1. Хлеб нарезаем кубиками.
2. Выкладываем на противень.
3. Запекаем 5-10 минут при 200 градусах или обжариваем на сковороде до золотистого цвета.
4. Достаём, немного остужаем и пробиваем блендером до крошки.



День 1

ОМЛЕТ С СЫРОМ И ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМИ

Ингредиенты (на 2 порции):

- 4 яйца
- 50 гр. любого сыра (для омлета)
- 50 гр. сулугуни (моцареллы)
- 2 ст.л. панировочных сухарей
- 3 тонких кусочка ветчины
- Чёрный перец - по вкусу



День 1

ОМЛЕТ С СЫРОМ И ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМИ

Приготовление:

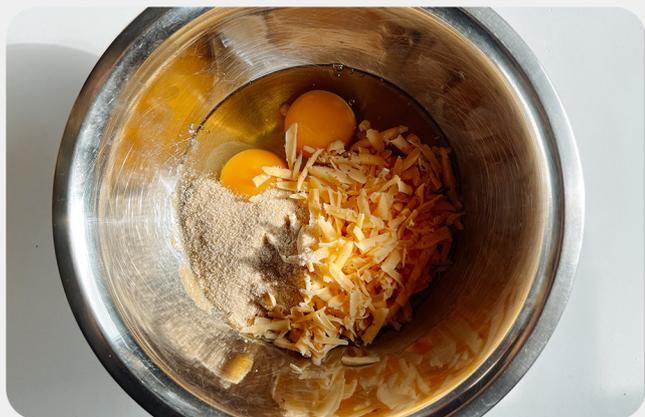
1. Сыр (50 гр.) натираем на крупной тёрке, добавляем яйца, панировочные сухари, перемешиваем.
2. Выливаем яичную смесь на сковороду с маслом, готовим на среднем огне пару минут.
3. Выкладываем нарезанный сыр, ветчину на одну половину омлета и накрываем второй половиной. Готовим минуту и переворачиваем на другую сторону, можно накрыть крышкой, чтобы сыр расплавился.

Советы:

По желанию, можно добавить любые овощи к омлету.

Для домашних панировочных сухарей:

1. Хлеб нарезаем кубиками.
2. Выкладываем на противень.
3. Запекаем 5-10 минут при 200 градусах или обжариваем на сковороде до золотистого цвета.
4. Достаём, немного остужаем и пробиваем блендером до крошки.



День 1

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты (на 4-5 порций):

900 гр. крыльев индейки (можно заменить на любые части курицы или сделать мясной бульон)

150 гр. красной чечевицы

1,8 л. воды

1 луковица

1 морковь

150 гр. шампиньонов

100 гр. сливок 20%

1 ч.л. карри

Соль, чёрный перец - по вкусу



День 1

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

Приготовление:

1. Крылья индейки заливаем водой и варим 50 минут после закипания. Вынимаем мясо из бульона и разделяем на кусочки.
2. Чечевицу промываем и бросаем в бульон, солим, варим 15 минут.
3. Пока варим чечевицу, лук нарезаем мелко, шампиньоны небольшими кусочками, морковь мелким кубиком.
4. Обжариваем лук на масле 4 минуты, добавляем морковь, готовим около 7 минут, добавляем грибы и готовим ещё 2 минуты.
5. Добавляем овощи и мясо в бульон, варим пару минут до готовности всех овощей. В готовый суп вливаем подогретые сливки, добавляем специи и выключаем.
6. Подаём с зеленью.



День 1

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

Ингредиенты (на 24 шт):

450 гр. муки

10 гр. разрыхлителя (1 ст.л.)

250 мл. кефира

1 ч.л. соли

2 ч.л. сахара

2 яйца

100 гр. обычного сыра типо российского

Петрушка или другая зелень



День 1

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

Приготовление:

1. Яйца смешиваем с солью и сахаром, добавляем тёплый кефир, натёртый на крупной тёрке сыр и петрушку, перемешиваем.
2. Добавляем частями муку и замешиваем тесто, я замешивала миксером с насадками крюк.
3. Стол присыпаем мукой и раскатываем тесто в круг диаметром 30 см. и толщиной 1 см.
4. Разрезаем пополам и на палочки шириной 1-1,5 см.
5. Обжариваем на масле по 3-4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.



День 1

КУРИЦА ПО-КОРЕЙСКИ

Ингредиенты (на 2-3 порции):

500 гр. куриного филе
2 ст.л. кукурузного крахмала
Соль, чёрный перец - по вкусу

Для соуса:

1 ст.л. сахара
1 ч.л. соли
1 ст.л. растительного масла
1 ч.л. паприки
3 ст.л. яблочного уксуса (любого другого,
можно рисовый)
3 зуб. чеснока
3 ст.л. кетчупа
1 ст.л. кукурузного крахмала
2 ст.л. воды
1 ст.л. кунжута для посыпки (можно без)
Зелёный лук для посыпки (можно без)



День 1

КУРИЦА ПО-КОРЕЙСКИ

Приготовление:

1. Курицу нарезаем небольшим кусочками, солим и перчим, обваливаем в крахмале.
2. Хорошо разогреваем сковородку и обжариваем на масле в течение 7-10 минут до готовности, убираем из сковороды. Если будете готовить больше, обжаривайте в 2-3 захода, чтобы была красивая корочка.
3. В той же сковороде смешиваем сахар, соль, паприку, уксус, кетчуп, измельчённый чеснок, перемешиваем.
4. Крахмал добавляем в воду и хорошо перемешиваем. Добавляем в соус в сковородку и активно размешиваем, доводим до загустения.
5. Добавляем в соус курицу и готовим ещё пару минут.
6. При подаче посыпаем кунжутом, зелёным луком, подаем с рисом.



День 2

РУЛЕТКИ ИЗ ХЛЕБА С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты (на 2 порции):

- 4 ломтика тостового хлеба
- 1 горсть шпината (или другого салата)
- 2 слайса ветчины
- 50 гр. творожного сыра
- 1 солёный огурец
- 40 гр. кешью для украшения (или других орехов, можно без)



День 2

РУЛЕТКИ ИЗ ХЛЕБА С ВЕТЧИНОЙ

Приготовление:

1. С хлеба срезаем корочки, раскатываем каждый кусочек скалкой в тонкий пласт, соединяем их вместе с помощью скалки (как на фото).
2. На хлеб намазываем творожный сыр, сверху выкладываем мелко нарезанный огурец, ветчину и шпинат.
3. Заворачиваем в рулетик с помощью пищевой плёнки.
4. Смазываем рулетик сверху творожным сыром, обваливаем в мелко нарезанных орехах.
5. Нарезаем острым ножом на 8 частей.

Советы:

Вы можете добавлять в рулетик любую начинку или приготовить из лаваша вместо хлеба.



День 2

ТЕФТЕЛИ В ДОМАШНЕМ СОУСЕ ТЕРИЯКИ

Ингредиенты (на 3-4 порции):

Тефтели из индейки из заморозки (размораживать предварительно не надо)

100 мл. соевого соуса

1 ст.л. винного уксуса (можно использовать любой уксус, например яблочный)

1 ч.л. сухого чеснока (можно свежего)

1 ч.л. сушёного имбиря

1 ч.л. сахара

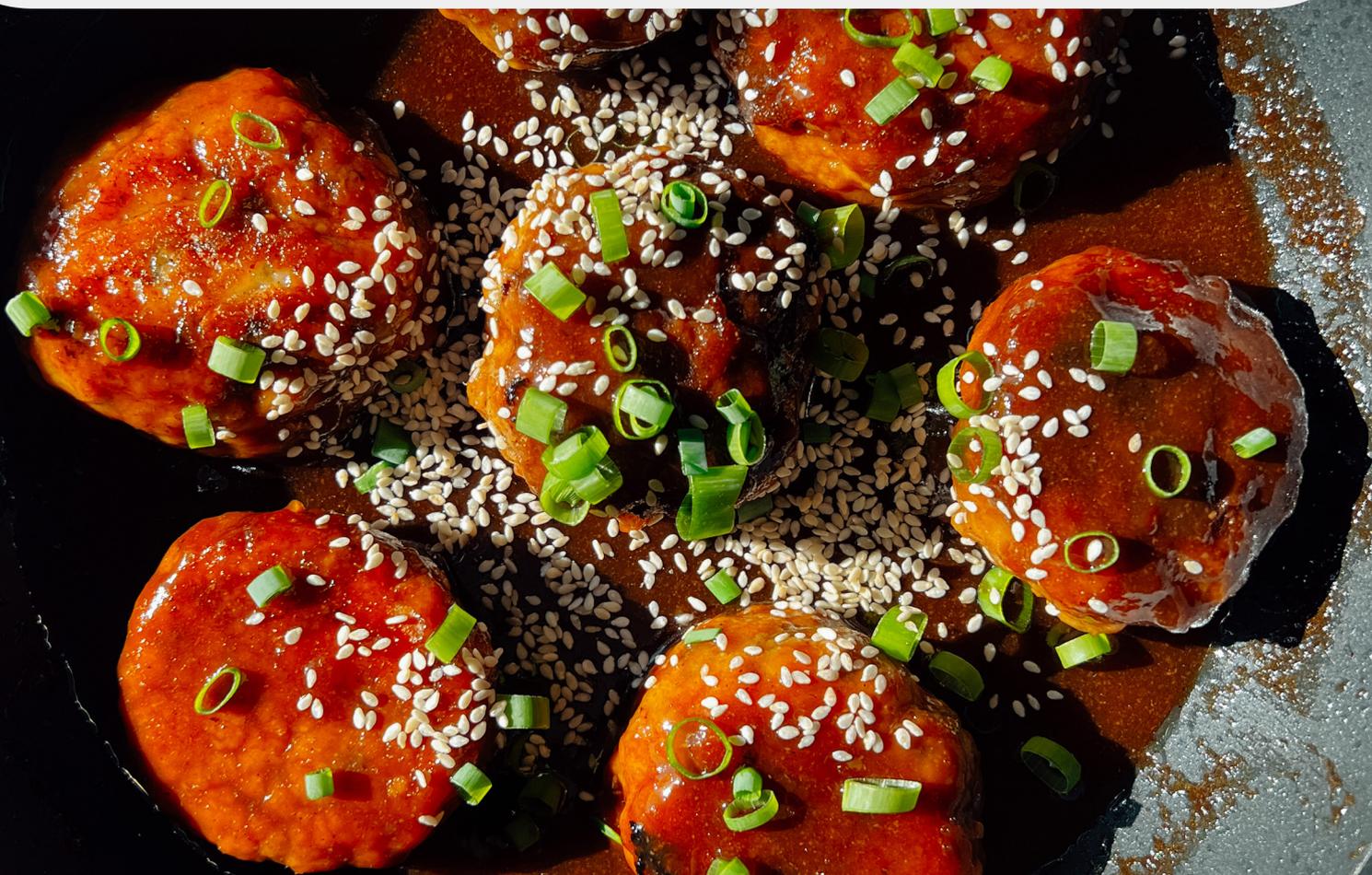
2 ч.л. кукурузного крахмала

1 ст.л. с горкой мёда (можно без, добавить побольше сахара)

130 мл. воды

1 ст.л. кунжута

Зелёный лук



День 2

ТЕФТЕЛИ В ДОМАШНЕМ СОУСЕ ТЕРИЯКИ

Приготовление:

1. Обжариваем тефтели на масле со всех сторон до золотистой корочки около 10 минут. Вынимаем из сковороды.
2. Убавляем огонь до минимального. Когда сковорода немного остыла, вливаем соевый соус, винный уксус, масло, мёд, сахар, имбирь и чеснок, доводим соус до кипения, постоянно помешивая, и сразу делаем небольшой огонь.
3. Добавляем воду в крахмал, хорошо перемешиваем и выливаем в сковороду, перемешиваем и варим соус пару минут.
4. Выкладываем в соус тефтели и тушим под крышкой 15-20 минут до готовности. Если соус загустеет добавьте немного воды.
5. Подаём, посыпав мелконарезанным зелёным луком и кунжутом.



День 2

ТРЕСКА ЛИМОННАЯ

Ингредиенты:

Рыбные палочки из заморозки (предварительно не размораживаем)

Для соуса:

250 гр. греческого йогурта (сметаны)

1 свежий огурец (но можно сделать с солёным или маринованным)

1 зуб. чеснока

Петрушка (кинза, укроп)

Зелёный лук

Соль, чёрный перец - по вкусу



День 2

ТРЕСКА ЛИМОННАЯ

Приготовление:

1. Рыбные палочки жарим на масле по 5 минут с каждой стороны до готовности.
2. Огурец нарезаем мелким кубиком или трём на крупной тёрке, зелёный лук и петрушку мелко рубим.
3. Смешиваем йогурт, соль, перец, огурец, зелень и чеснок.
4. Подаём рыбные палочки с соусом.

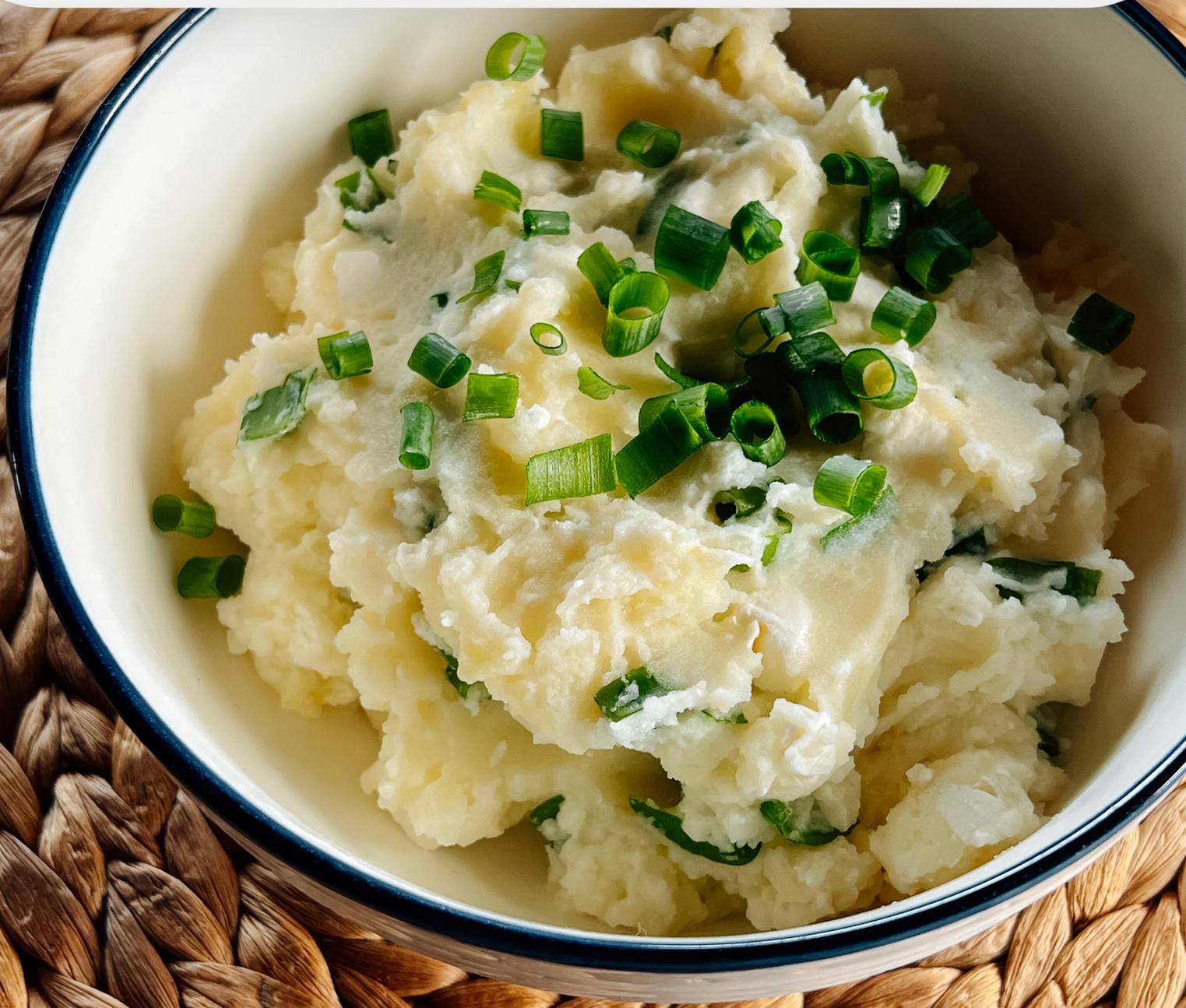


День 2

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С БРЫНЗОЙ

Ингредиенты (на 4 порции):

1 кг. картофеля
150 гр. брынзы
180 гр. сливок от 10% (молока)
Зелёный лук (другая зелень)
Соль, перец - по вкусу



День 2

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С БРЫНЗОЙ

Приготовление:

1. Картофель очищаем от кожуры и нарезаем средними кусочками.
2. Отвариваем картофель в подсоленной воде до готовности (время зависит от сорта картофеля). Сливаем воду, разминаем картофелемялкой, добавляем тёплые сливки или молоко.
3. Брынзу нарезаем кубиками, добавляем в пюре вместе с зелёным луком, перемешиваем.
4. При подаче посыпаем зелёным луком.



День 3

МИНДАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ

Ингредиенты:

4 миндальных сырника из заморозки

Сметана для подачи

Ягоды для украшения



День 3

МИНДАЛЬНЫЕ СЫРНИКИ

Приготовление:

1. Обжариваем сырники на масле по 3 минуты с каждой стороны.
2. Ставим в духовку на 10 минут при 180 градусах или продолжаем обжаривать на сковородке до готовности, можно немного прикрыть крышкой, но не полностью и довести до готовности на небольшом огне.
3. Подаём со сметаной и ягодами.



День 3

КУРИНЫЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ И ПШЕНОМ

Ингредиенты (на 6-7 порций):

1 кг. курицы (у меня была целая курочка,
но достаточно 2-3 окорочков)

100 гр. пшена

1 луковица

1 морковь

Зелень для подачи

Соль, чёрный перец - по вкусу

4 л. воды

6 варёных яиц для подачи

Для лапши на 2 супа:

230 гр. муки

3 яйца

0,5 ч.л. соли



День 3

КУРИНЫЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ И ПШЕНОМ

Приготовление:

1. Курицу кладём в воду, добавляем соль, ставим на огонь.
2. Яйца разбиваем в большую миску, взбиваем венчиком с солью.
3. Постепенно добавляем муку и начинаем замешивать тесто. Когда вся мука всыпана, перекладываем тесто на припыленный мукой стол и продолжаем вымешивать в течение 10 минут. Должен получиться упругий плотный колобок.
4. Отрезаем небольшой кусочек теста и очень тонко раскатываем на столе, припыленном мукой, тесто должно просвечивать. Откладываем раскатанное тесто подсушиться на 5 минут на столе.
5. Сворачиваем тесто в неплотный рулет и острым ножом нарезаем тонкую лапшу.
6. Порезанную лапшу раскладываем на тарелку сохнуть, пока варится суп.
7. Пшено промываем несколько раз.
8. Вынимаем курицу из бульона и засыпаем туда пшено, пшено варится 20 минут.
9. Курицу нарезаем на небольшие кусочки.
10. Лук нарезаем мелкими кусочками, морковь натираем на крупной тёрке.
11. Обжариваем лук на масле 3 минуты, добавляем морковь и готовим ещё.
12. Добавляем жарку в суп и продолжаем варить до готовности пшена.
13. Отдельно кипятим воду и варим лапшу 3 минуты.
14. Подаём суп с домашней лапшой, варёным яйцом и зеленью.

Советы:

1. Лапшу можно нарезать любой толщины.
2. Лапши хватит на 2 супа.
3. Оставшуюся лапшу нужно полностью высушить и хранить в контейнере при комнатной температуре или в холодильнике до 3 дней.



День 3

КУРИНЫЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ И ПШЕНОМ



День 3

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ НА КЕФИРЕ

Ингредиенты (на 18 шт):

1 луковица
300 гр. капусты
200 мл. кефира любой жирности
1 яйцо
60 гр. муки
0,5 ч.л. разрыхлителя
Соль, чёрный перец - по вкусу



День 3

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ НА КЕФИРЕ

Приготовление:

1. Капусту и лук натираем на крупной тёрке.
2. Добавляем к овощам яйцо, кефир, разрыхлитель, соль и перец.
3. Добавляем муку и замешиваем тесто.
4. Обжариваем на масле на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны.

Советы:

Муки может уйти немного больше, будет зависеть от количества сока от капусты и чем дольше тесто будет стоять, тем более жидким будет становиться.



День 3

ГЁДЗА

Ингредиенты:

Гёдза из заморозки (предварительно размораживать не надо)

Соус Терияки для подачи

Зелёный лук

Кунжут



День 3

ГЁДЗА

Приготовление:

1. Гёдза поджариваем на масле до золотистой корочки по 2-3 минут с 2 сторон, сначала снизу, затем с одного любого бока. Но можно и со всех трех сторон. Заливаем водой так, чтобы она накрыла гёдза приметно на треть. Готовим на небольшом огне под крышкой в течение 5-10 минут. Полное время приготовления будет зависеть от времени обжарки, попробуйте минут через 5, тесто должно стать мягкое.
2. Подаём, полив соусом терияки, посыпав кунжутом и зелёным луком.

Советы:

1. Гёдза можно приготовить и другим способ, сначала отварить в кипящей воде 5 минут, затем обжарить на сковороде по паре минут.
2. Главное не переварите.



День 4

БУРРИТО

Ингредиенты (на 1 шт):

- 1 тортилья (лаваш)
- 2 кружочка ветчины
- 1 ч.л. консервированной фасоли в томатном соусе (или в белом, по вкусу)
- 30 гр. сулугуни (или другого любого сыра)
- 2 яйца
- 1 помидор
- Петрушка



День 4

БУРРИТО

Приготовление:

1. Сыр натираем на крупной тёрке.
2. Яйца разбиваем в миску, немного солим и взбиваем вилкой. Готовим на масле, постоянно помешивая, пару минут, получается похоже не скрембл или просто болтушку.
3. На тортилью выкладываем половину натёртого сыра, скрембл, ветчину, фасоль, помидор, петрушку и оставшийся сыр сверху.
4. Заворачиваем тортилью и обжариваем с 2 сторон на сухой сковороде по 2 минуты.



День 4

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ЖУЛЬЕНОМ

Ингредиенты (на 8 порций):

850 гр. картофеля

1 яйцо

3 ст.л. кукурузного крахмала (2 для картофеля и 1 для соуса, можно заменить мукой)

350 гр. филе куриной грудки (или бедра, индейка)

300 гр. шампиньонов (можно заменить на другие грибы, например вешенки)

1 зуб. чеснока

200 мл. сливок 20%

50 гр. сливочного масла

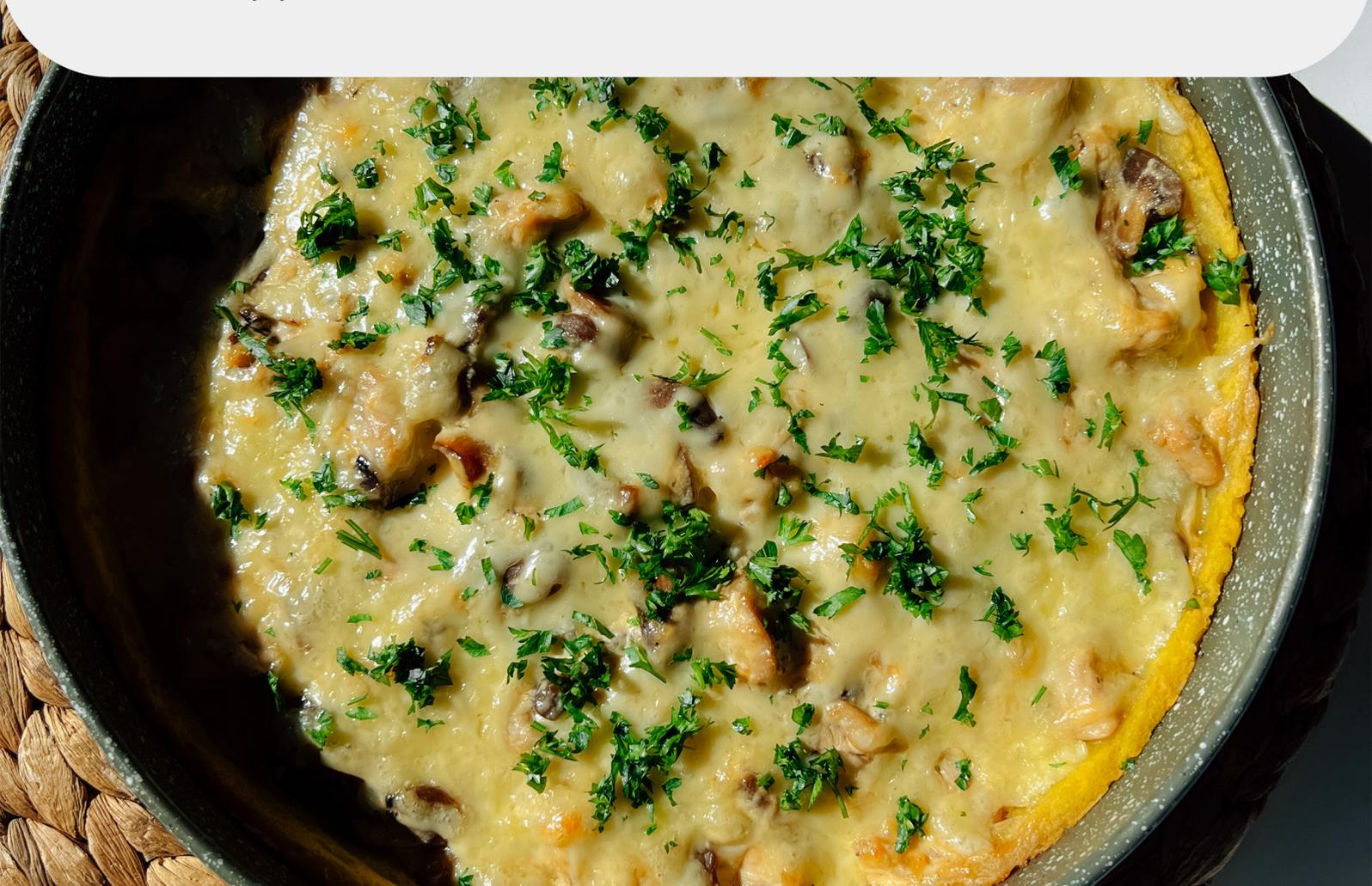
1 луковица

0,5 ч.л. хмели-сунели

100 гр. сыра

Петрушка

Соль - по вкусу



День 4

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ЖУЛЬЕНОМ

Приготовление:

1. Картофель нарезаем средними кубиками и отвариваем до мягкости (время зависит от сорта), жидкость сливаем.
2. Добавляем соль, сливочное масло и разминаем в пюре.
3. Добавляем крахмал и яйцо, перемешиваем.
4. Курицу и шампиньоны нарезаем небольшими кусочками, лук мелким кубиком.
5. Обжариваем лук на масле 5 минут, добавляем курицу, готовим 5 минуты.
6. Добавляем грибы и готовим ещё 3 минуты, солим, добавляем специи. Начинка должна получится довольно густой, без лишней воды, если она есть, потушите еще, пусть выпарится.
7. 1 ст.л. крахмала разводим в сливках и заливаем в начинку, перемешиваем.
8. Форму (диаметр 28 см.) смазываем маслом, выкладываем картофельную основу, разравниваем, делаем небольшие бортики 2 см.
9. Выкладываем начинку и ставим в духовку на 40 минут при 180 градусах.
10. За 5 минут до готовности посыпав натёртым сыром. Подаём, посыпав зеленью.

Если нет духовки:

То просто приготовьте картофельное пюре и отдельно курицу с грибами в сливочном соусе, потушить надо будет подольше до полной готовности курочки. Крахмала уйдет не больше 1 ст.л. только для соуса. Сыр можно будет не добавлять, при желании, добавить при подаче, посыпав сверху или прям в соус, он немного расплавится.



День 4

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ЖУЛЬЕНОМ



День 4

ЗАПЕЧЁННАЯ БОЛОНЬЕЗА

Ингредиенты (на 6 порций):

500 гр. тальятелле (спагетти, можно сделать с любыми макаронами, но лучше выбирать более плотные как бабочки или перья, чтобы они не развалились)
500 гр. говяжьего фарша (или другого)
1 луковица
2 болгарских перца (можно без)
1 зуб. чеснока
1 помидор (можно без)
1 ст.л. томатной пасты
Соль, чёрный перец - по вкусу
140 гр. сулугуни (или любого другого сыра)

Для соуса:

30 гр. сливочного масла
40 гр. муки
500 мл. молока
1/4 ч.л. мускатного ореха (можно без)



День 4

ЗАПЕЧЁННАЯ БОЛОНЬЕЗА

Приготовление:

1. Фарш обжариваем на масле 5 минут.
2. Лук и перец нарезаем мелким кубиком, помидор средними кусочками.
3. Добавляем к фаршу лук, перец и чеснок, жарим 10 минут.
4. Добавляем томатную пасту, помидор, соль и перец, тушим 10-15 минут.
5. Макароны отвариваем в подсоленной воде на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке.
6. Готовим соус, в кастрюле растапливаем сливочное масло на среднем огне, добавляем муку и перемешиваем венчиком или лопаткой.
7. Постепенно добавляем молоко и постоянно помешиваем венчиком, пока соус не загустеет. Можно увеличить немного огонь, чтобы соус быстрее загустел, но нельзя отвлекаться от него, он может подгореть снизу или выкипеть. Добавляем соль, чёрный перец и мускатный орех.
8. Половину макарон выкладываем в форму для запекания, поливаем половиной соуса и выкладываем половину фарша, далее повторяем слои.
9. Сверху посыпаем тёртым сыром и запекаем при 180 градусах 15 минут.

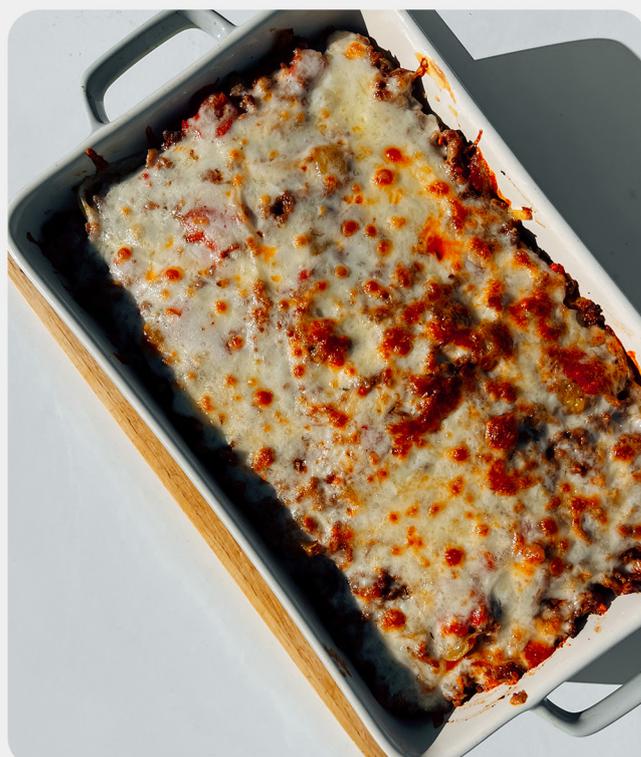
Если нет духовки:

Готовьте всё как по рецепту, макароны варите до готовности, мясное рагу тушите также до готовности 20-30 минут. Подавайте, сначала положив в тарелку макароны, сверху положив несколько ложек мясного рагу, перемешайте и полейте соусом. Сыром можно присыпать сверху порционно или добавить весь сыр в соус.



День 4

ЗАПЕЧЁННАЯ БОЛОНЬЕЗА



День 5

ТОРТИЛЬИ С КУРИЦЕЙ И ЙОГУРТОМ

Ингредиенты (на 2 шт):

- 2 тортильи (или плотный лаваш)
- 100 гр. варёной курицы (или ветчины, сосисок, колбасы и т.д.)
- 60 гр. сыра
- 100 гр. греческого йогурта
- Зелень
- Соль, чёрный перец - по вкусу



День 5

ТОРТИЛЬИ С КУРИЦЕЙ И ЙОГУРТОМ

Приготовление:

1. Йогурт смешиваем с нарезанной курицей, солим, добавляем зелень.
2. Тортилью кладём на сковороду, на одну половину тортильи выкладываем начинку и посыпаем тёртым сыром, накрываем второй половиной.
3. Жарим с двух сторон до золотистой корочки на среднем огне.



День 5

НАВАРИСТЫЙ ГУСТОЙ СУП

Ингредиенты (на 5-6 порций):

- 1 кг. говядины на кости (можно делать и куриный бульон)
- 3 л. воды
- 1 луковица
- 2 небольшие моркови
- 1-3 зуб. чеснока
- 3 картофелины
- 1 стакан макарон звездочек (или других, например вермишели)
- 2 ст.л. томатной пасты
- 15 оливок
- 1/2 батона
- 1 ч.л. паприки
- 1 ч.л. сушёного чеснока
- 2 ч.л. тимьяна (или других сушеных трав, базилика)
- Зелень
- Соль, чёрный перец - по вкусу



День 5

НАВАРИСТЫЙ ГУСТОЙ СУП

Приготовление:

1. Мясо заливаем водой, солим и варим 1,5 часа после закипания, снимаем пенку.
2. Для сухарей батон нарезаем кубиками, выкладываем на противень. Поливаем маслом, посыпаем сухим чесноком, 1 ч.л. тимьяна. Перемешиваем и запекаем 10 минут при 180 градусах.
3. Лук нарезаем мелко, морковь нарезаем кубиками, картофель крупными кубиками.
4. Обжариваем на масле лук и морковь в течение 7 минут.
5. Добавляем чеснок, паприку, 1 ч.л. тимьяна, картофель и перемешиваем, варим 10 минут.
6. Мясо разрезаем на небольшие кусочки, возвращаем в суп.
7. Добавляем томатную пасту, лучше развести в половине стакана воды и так влить в суп, она хорошо растворится.
8. Перекладываем за жарку в бульон.
9. Добавляем макароны, варим 5 минут и выключаем огонь.
10. Оливки нарезаем некрупно и добавляем в суп в конце.
11. Подаём суп с зеленью и сухариками.

Советы:

1. Бульон можно приготовить заранее.
2. Макароны можно отварить отдельно и добавлять себе в тарелку порционно, так они будут всегда аль денте и не переварятся.



День 5

ХРУСТЯЩИЕ ШАМПИНЬОНЫ В СОУСЕ

Ингредиенты (на 3-4 порций):

300 гр. шампиньонов

30 гр. кукурузного крахмала (1 ст.л.)

30 гр. муки (1 ст.л.)

2-3 зуб. чеснока

Чёрный перец

2 ч.л. сушёного имбиря (можно взять свежий или не добавлять совсем)

2 ст.л. соевого соуса

1 ч.л. рисового уксуса (или другого, например яблочного или винного)

1 ч.л. сахара

1 ст.л. кетчупа

1 ч.л. кунжута

Зелёный лук

Рис по желанию для подачи



День 5

ХРУСТЯЩИЕ ШАМПИНЬОНЫ В СОУСЕ

Приготовление:

1. Грибы нарезаем дольками.
2. Крахмал смешиваем с мукой и чёрным перцем, обваливаем в этой смеси грибы.
3. Обжариваем на масле грибы по паре минут с каждой стороны.
4. Для соуса смешиваем кетчуп, уксус, сахар, соевый соус, имбирь, чеснок.
5. В сковороде кладём обжаренные грибы, заливаем соус и перемешиваем.
6. Подаём с отварным рисом, посыпав кунжутом и зелёным луком или как закуску без гарнира, но можно добавить такие грибы и в салат.



День 5

МЯСНОЕ РАГУ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты (на 4 порций):

400 гр. филе бедра индейки (можно заменить любым другим мясом: свининой, курицей, говядиной)

1 луковица

600 гр. тыквы (можно заменить картофелем)

4 небольших помидора (можно без)

1 банка красной фасоли в собственном соку

5 зуб. чеснока

2 ст.л. соевого соуса

1 ч.л. мёда (или 1 ч.л. сахара)

Петрушка или кинза для подачи



День 5

МЯСНОЕ РАГУ С ТЫКВОЙ

Приготовление:

1. Филе, лук, тыкву и помидоры нарезаем средними кусочками.
2. Обжариваем мясо на масле 10 минут, добавляем лук и тыкву, готовим 25 минут под крышкой.
3. Добавляем помидоры, чеснок и специи, перемешиваем.
4. Добавляем фасоль, мёд, соевый соус, тушим 5 минут под крышкой. При подаче посыпаем зеленью.

Советы:

Смотрите по густоте соуса, сок из банки с фасолью тоже можно добавить в блюдо для тушения, особенно если не добавлять свежие помидоры.



День 6

ПАНКЕЙКИ С НУТЕЛЛОЙ

Ингредиенты (на 6 шт):

1 яйцо

2 ст.л. сахара

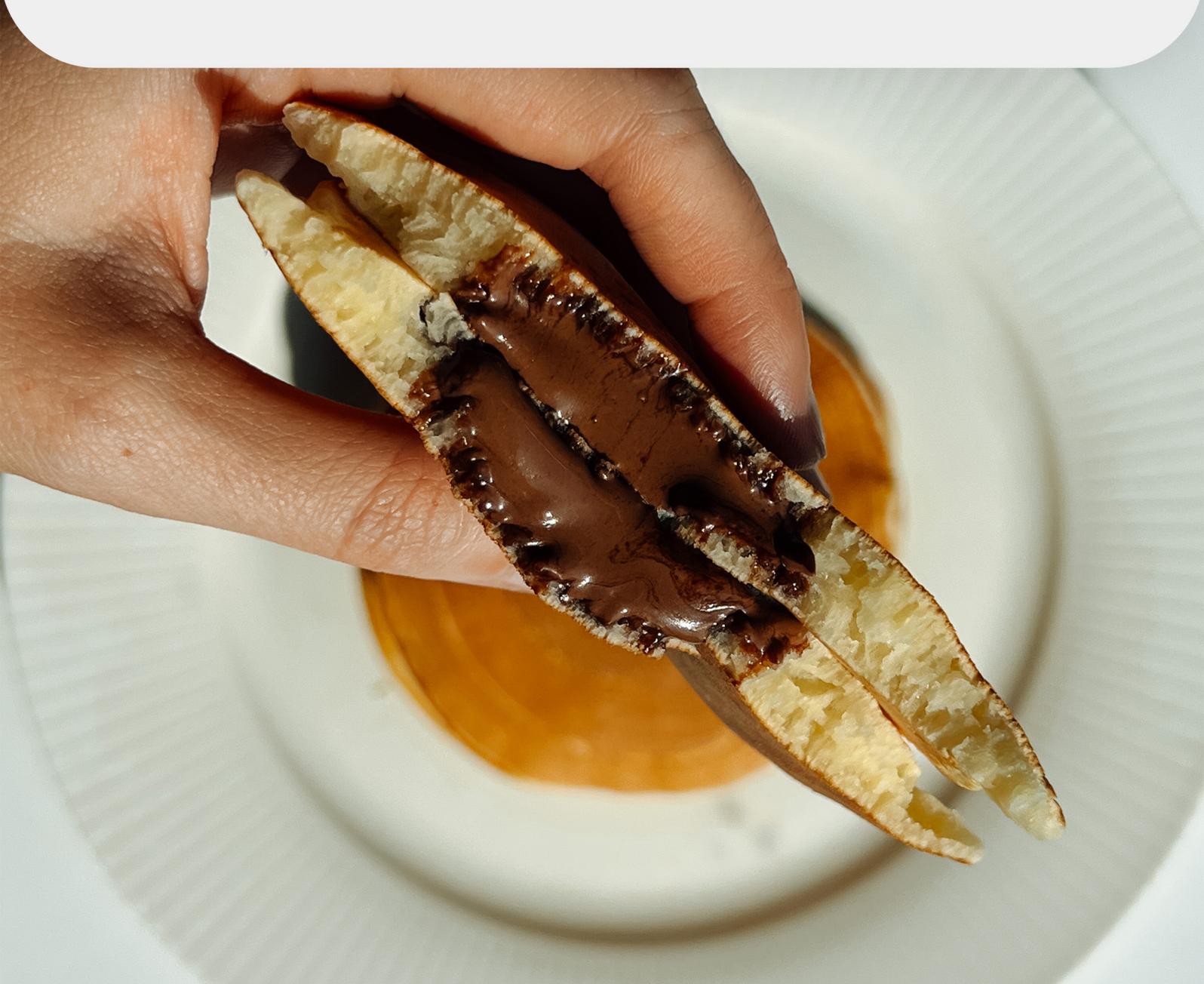
170 мл. молока

130 гр. муки

1 ч.л. разрыхлителя

1 ст.л. растительного масла

60 гр. нутеллы (шоколадной пасты или плитка шоколада, добавлять по 1 квадратику)



День 6

ПАНКЕЙКИ С НУТЕЛЛОЙ

Приготовление:

1. Яйцо взбиваем венчиком с сахаром, добавляем молоко, муку и разрыхлитель. Затем добавляем растительное масло и перемешиваем.
2. На сковороду выливаем тесто, сверху в середину кладем чайную ложку нутеллы и накрываем небольшим количеством теста. Когда появятся пузырьки на тесте, переворачиваем панкейк на другую сторону и готовим 1-2 минуты.



День 6

СПРИНГРОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты (на 10 шт):

10 шт. рисовой бумаги

250 гр. куриного фарша (или другого, например мясного, также можно сделать с крабовыми палочками или креветками)

100 гр. капусты

60 гр. шампиньонов (можно другие грибы, например вешенки)

70 гр. моркови по-корейски

Зелёный лук - по вкусу

2 ст.л. соевого соуса

1 ч.л. сушеного чеснока



День 6

СПРИНГРОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ

Приготовление:

1. Капусту мелко шинкуем, шампиньоны нарезаем некрупно.
2. Обжариваем фарш на масле 5 минут, добавляем капусту, готовим 5 минут, затем грибы и готовим 3 минуты. Добавляем соевый соус, сухой чеснок и готовим минуту.
3. Добавляем морковь по-корейски и зелёный лук. Остужаем начинку.
4. Рисовую бумагу замачиваем в воде как написано на упаковке.
5. Кладём пласт рисовой бумаги на тарелку, в середину выкладываем начинку, заворачиваем квадратный блинчик.
6. Обжариваем на масле по 3 минуты с каждой стороны. Подаем с соевым соусом.

Советы:

1. Если хотите сделать блюдо более диетическим, можно не обжаривать спрингроллы.
2. Можно завернуть начинку в два листа рисовой бумаги, чтобы они точно не порвались во время жарки.
3. Можно завернуть, а обжаривать перед подачей в течение 2 дней.



День 6

СПРИНГРОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ



День 6

ОТПАДНЫЙ БИГОС С РЕБРАМИ

Ингредиенты (на 6-7 порций):

1 кг. свиных ребер (можно использовать любое мясо)

300 гр. копчёной грудинки (можно без)

1 луковица

800 гр. капусты

500 гр. квашеной капусты

2 ст.л. томатной пасты

1 лавровый лист

1 ч.л. сахара

Соль, чёрный перец - по вкусу



День 6

ОТПАДНЫЙ БИГОС С РЕБРАМИ

Приготовление:

1. Свиные ребра нарезаем на порционные кусочки. Обжариваем до золотистой корочки.
2. Лук нарезаем мелко, капусту мелко шинкуем, грудинку крупными кусочками.
3. Добавляем лук и грудинку к ребрам, готовим 8 минут.
4. Добавляем томатную пасту, два вида капусты и лавровый лист, тушим на среднем огне час.
5. Добавляем сахар, соль и перец, готовим под крышкой ещё 30 минут. Подаём с рисом.

Советы:

1. Вместо грудинки можно взять любые копчёности.
2. Если квашеная капуста слишком кислая, нужно её промыть.
3. Сахар добавляйте по вкусу, его количество будет зависеть от кислоты капусты.
4. Можно приготовить с копчёными ребрами.



День 7

КЛАБ СЭНДВИЧ

Ингредиенты (на 2 порции):

- 3 ломтика тостового хлеба
- 50 гр. творожного сыра
- 2 ч.л. зернистой горчицы
- Салат айсберг
- 2 слайса бекона
- 150 гр. куриного филе (ветчины, колбасы и т.д.)
- 1 помидор
- 1 варёное яйцо
- Соль, чёрный перец - по вкусу



День 7

КЛАБ СЭНДВИЧ

Приготовление:

1. Бекон жарим на сухой сковороде по 3 минуты с каждой стороны.
2. Куриное филе разрезаем вдоль пополам, солим и перчим. Жарим на той же сковороде, что и бекон, по 3 минуты с каждой стороны, нарезаем кусочками.
3. Хлеб поджариваем на сковороде по паре минут с каждой стороны.
4. Салат нарезаем мелко, яйцо и помидор кружками.
5. Для соуса смешиваем творожный сыр с горчицей.
6. На первый ломтик хлеба намазываем соус, сверху салат, яйцо, соус, курицу и снова соус.
7. На второй ломтик намазываем соус, сверху салат, помидор, бекон и соус. Кладём второй ломтик на первый. Сверху кладём последний ломтик хлеба.
8. Сэндвич прокалываем четырьмя деревянными шпажками как на фото.
9. Острым ножом срезаем корочки хлеба и разрезаем сэндвич по диагонали на 4 треугольника и сразу подаём.



День 7

КЛАБ СЭНДВИЧ



День 7

КАЛЬЦОНЕ

Ингредиенты:

Кальцоне из заморозки (предварительно размораживать не надо)

1 яйцо

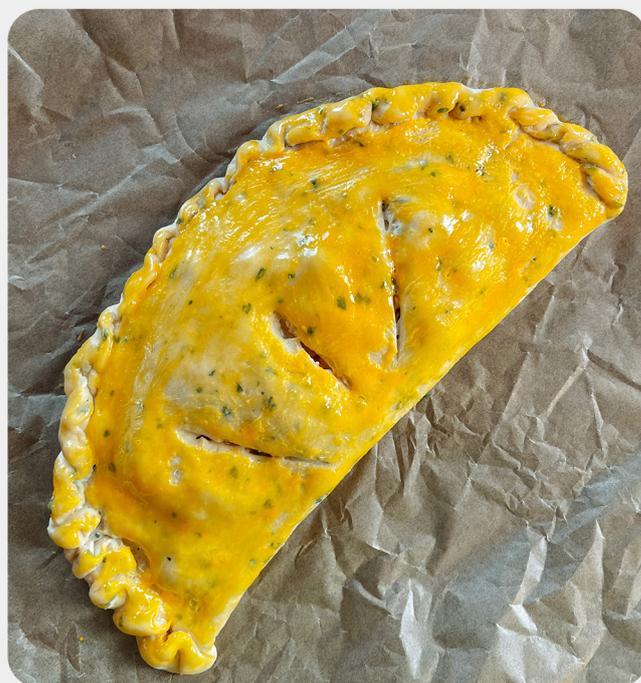


День 7

КАЛЬЦОНЕ

Приготовление:

1. Перекладываем кальцоне на пергамент, смазываем взбитым яйцом и запекаем 20 минут при 220 градусах, ориентируйтесь по тесту, как оно готово, все готово.
2. Смочите полотенце водой, накройте горячую пиццу на 10 минут, так тесто станет мягче.



День 7

КУРИЦА С ВИНОГРАДОМ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты (на 3-4 порции):

5 куриных бёдер (или любых других частей курицы)

1 ветка винограда

2 кислых яблока

1 ч.л. копчёной паприки

1 ч.л. тимьяна (или сушёного базилика, других сушёных трав)

Соль, чёрный перец - по вкусу



День 7

КУРИЦА С ВИНОГРАДОМ И ЯБЛОКАМИ

Приготовление:

1. Курицу натираем солью, перцем и паприкой, обжариваем на масле на сильном огне до золотистой корочки по 5 минут с каждой стороны.
2. Перекладываем в форму для запекания.
3. Яблоки нарезаем на четвертинки, кладём к мясу, также ветку винограда и сверху посыпаем тимьяном.
4. Запекаем 40 минут при 180 градусах.

Если нет духовки:

Обжариваем курицу почти до готовности, минут за 10 до конца добавляем яблоки и обжариваем все вместе. Виноград отделяем от веточки, добавляем в самом конце и жарим пару минут. Виноград можно обжарить отдельно и посыпать блюдо при подаче.



День 7

ГАРНИР ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ

Ингредиенты (на 2 порции):

200 гр. тыквы

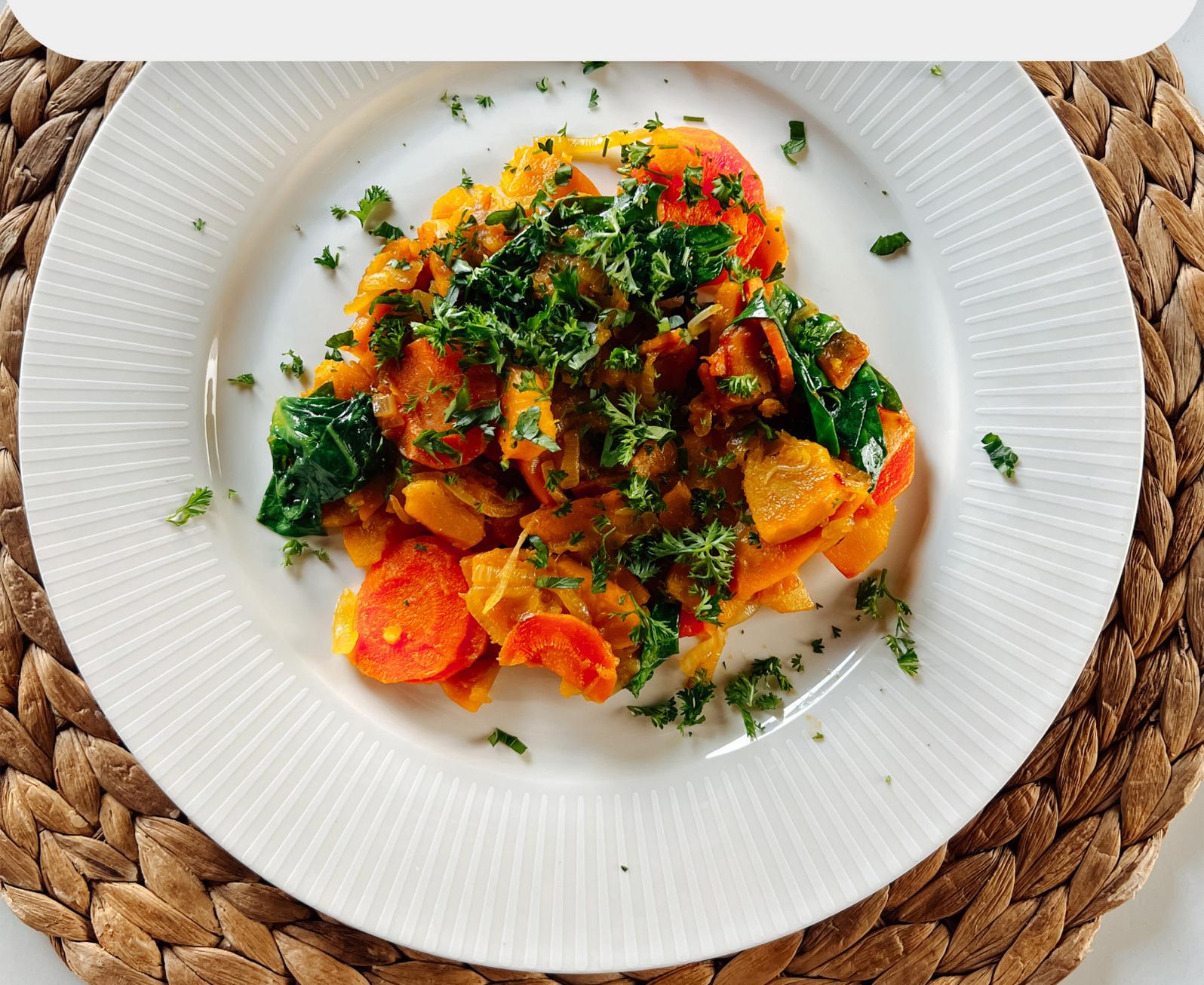
200 гр. моркови

1 луковица

Шпинат (можно без или использовать
замороженный)

Петрушка, кинза

Соль, чёрный перец - по вкусу



День 7

ГАРНИР ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ

Приготовление:

1. Лук нарезаем полукольцами, морковь тонкими кружками, тыкву небольшими кусочками.
2. Морковь обжариваем на масле на среднем огне 5 минут, добавляем лук и тыкву и жарим в течение 15 минут до готовности тыквы.
3. Солим, перчим, кладём сверху шпинат и перемешиваем, снимаем с огня.
4. Подаем, посыпав зеленью.



Салаты

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК С ЯБЛОКОМ

Ингредиенты (на 3 порции):

2 красные луковицы

1 яблоко

Петрушка (или кинза, укроп)

2 ст.л. уксуса 9%

2 ст.л. подсолнечного масла

1 ч.л. сахара

0,5 ч.л. соли



Салаты

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК С ЯБЛОКОМ

Приготовление:

1. Лук нарезаем полукольцами, яблоко соломкой, зелень измельчаем.
2. Соединяем все в миске, добавляем сахар, соль, уксус и масло, перемешиваем.
3. Оставляем пропитаться в холодильнике на пол часа и можно подавать.



Салаты

С ШАМПИНЬОНАМИ И ЙОГУРТОМ

Ингредиенты (на 3 порции):

400 гр. крупных шампиньонов

2 ст.л. масла

1 ч.л. паприки

1 ч.л. орегано (базилик, тимьян или другие сушёные травы)

140 гр. греческого йогурта

1 ч.л. дижонской горчицы

30 гр. пармезана (или другого твёрдого сыра)

1 ч.л. копчёной паприки

1 зуб. чеснока

Соль - по вкусу

Зелёный лук

Петрушка

Листья салата



Салаты

С ШАМПИНЬОНАМИ И ЙОГУРТОМ

Приготовление:

1. Грибы кладём в форму для запекания шляпками вниз, поливаем маслом, посыпаем паприкой и орегано. Запекаем при 200 градусах 15-20 минут. Нарезаем ломтиками.
2. Для соуса смешиваем йогурт, горчицу, мелко натёртый пармезан, копчёную паприку, чеснок и соль.
3. В миске соединяем зелень с шампиньонами и соусом.

Советы:

Если нет духовки, грибы можно нарезать дольками и обжарить до готовности 10 минут.



Салаты

С ГРАНАТОМ, ОРЕХОМ И ГРУШЕЙ

Ингредиенты (на 2-3 порции):

1 гранат
2 груши
70 гр. грецких орехов
100 гр. феты
Шпинат (любой салат)
1 ст.л. сливочного масла

Для заправки:

1 ст.л. бальзамического уксуса (можно
взять яблочный)
1 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. мёда (можно без, добавив 0,5 ч.л.
сахара)
Соль, чёрный перец - по вкусу



Салаты

С ГРАНАТОМ, ОРЕХОМ И ГРУШЕЙ

Приготовление:

1. Грушу нарезаем слайсами, обжариваем на смеси растительного и сливочного масла по 3 минуты с каждой стороны.
2. В миске соединяем шпинат, зёрна граната, грецкие орехи, фету и грушу.
3. Смешиваем все ингредиенты для соуса, поливаем салат и перемешиваем.



Салаты

С ЗАПЕЧЁННОЙ ТЫКВОЙ И СВЁКЛОЙ

Ингредиенты (на 2-3 порции):

- 2 маленькие свёклы
- 300 гр. тыквы
- 1 красная луковича
- Листья салата
- 1 ч.л. тимьяна (базилик)
- 2 ст.л. тыквенных семечек
- 2 ст.л. кедровых орехов (кешью или грецких)
- 2 ст.л. бальзамического уксуса (яблочного)
- Соль, чёрный перец - по вкусу



Салаты

С ЗАПЕЧЁННОЙ ТЫКВОЙ И СВЁКЛОЙ

Приготовление:

1. Свеклу очищаем от кожуры, режем пополам, кладём на фольгу и выпекаем духовке 20 минут при 200 градусах.
2. Тыкву нарезаем ломтиками, лук полукольцами.
3. Добавляем тыкву к свекле, солим, перчим, добавляем тимьян и сбрызгиваем маслом. Убираем в духовку ещё на 20 минут при 220 градусах.
4. Запечённую свёклу нарезаем дольками.
5. Орехи подсушиваем на сухой сковороде 5 минут.
6. В миске соединяем листья салата, запечённые овощи, лук, орехи и бальзамический уксус, перемешиваем. По необходимости сбрызгиваем немного маслом.

