

Список продуктов на курс

НЕДЕЛЯ 1

Базовые принципы правильного питания

One pot паста с курицей, брокколи и орегано



На 2 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Паста ц/з – 160-180 г	Сковорода с крышкой 24-28 см
Вода – 400-500 г	Лопатка
Куриная грудка – 200 г	Доска
Брокколи с/м – 200 г	Нож
Горох с/м – 80-100 г	
Йогурт густой, нейтральный – 150 г	
Сыр твердый – 30 г	
Мята – 1-2 ветки	
Чеснок – 1-2 зубчика	
Оливковое масло – 10-20 г	
Орегано – ½ ч.л.	
Соль	
Перец	



Замены и добавки

- Брокколи можно брать свежую, замороженную. Можно заменить на цветную капусту.
- Горошек можно не добавлять.
- Можно добавлять в пасту замороженные кукурузу, стручковую фасоль, шпинат, перец сладкий и другие овощи из заморозки. Они готовятся одинаковое время.
- Йогурт оптимально брать термостатный, но можно и другие виды. Также можно заменить его на сливки (20%) или сметану (20%).
- Сыр можно выбрать любой, из твердых сортов (пармезан). Если нет твердых, берите полутвердые.
- Вместо куриной грудки можно брать индейку. Также можно использовать остатки уже готовой птицы, пропуская этап обжарки мяса.
- Грудку можно заменять на бедро, но будет чуть жирней, хоть это и не страшно.
- Птицу можно заменить на креветки или рыбу, тогда можно пропустить этап жарки и сразу положить рыбу и морепродукты вместе с овощами в пасту.
- Орегано можно заменить на тимьян или набор трав средиземноморья/прованса.
- Сухие травы можно заменить на свежие.

Боул с кускусом и малосоленой семгой

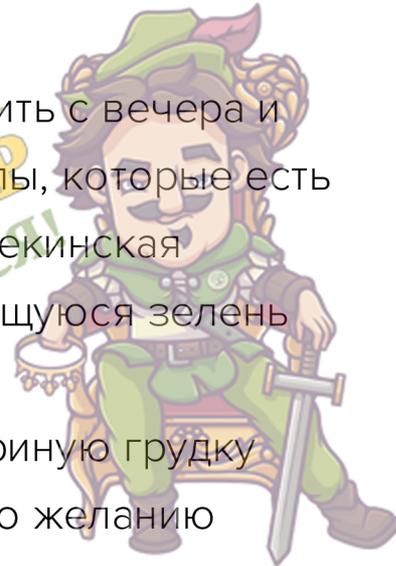


На 1 порцию:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Кускус – 50 г Петрушка – 3 г Кинза – 3 г Яйцо – 1 шт. Лосось малосоленный – 30 г Авокадо – ½ шт. (75 г) Любые свежие овощи: свежий огурец (20 г), помидор (20 г) или перец болгарский (20 г) Кукуруза (консервированная) – 20 г Лимон – ½ шт. (сок) Оливковое масло для заправки – 1 ст.л. (10 г) Соль, перец</p>	<p>Нож Кастрюля на 1 литр Блендер (для заправок из списка в конструкторе)</p>

Замены и добавки

- Кускус можно заменить на булгур (отварить с вечера и добавлять с утра в боул) или другие крупы, которые есть в наличии. Добавлять зеленые салаты (пекинская капуста, айсберг, ромейн) и любую имеющуюся зелень (укроп, петрушку, рукколу).
- Лосось можно заменить на отварную куриную грудку (отварить с вечера) или индейку. Также по желанию можно добавить другой вид белка (мясо, креветки, сыр)
- Оливковое масло можно заменить на масло авокадо или другое, какое есть в холодильнике. Любители разных вкусов найдут множество вариантов заправки в конструкторе.



- Для более яркого вкуса в заправку можно добавить 1 ч.л. соевого соуса и выдавить 1 ч.л. лимона.
- При подаче посыпать тыквенными семечками, семенами подсолнуха или семенами льна, чиа или конопли. Можно использовать орехи.

Шаурма с индейкой



На 1 порцию:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Небольшой и самый тонкий лист армянского лаваша – 1 шт.</p> <p>Лист салата романо – 1-2 шт.</p> <p>Готовая индейка или курица – 100-120 г</p> <p>Небольшой огурчик – 1 шт. (80 г)</p> <p>Йогурт густой, нейтральный – 2-3 ст.л. (30 г)</p> <p>Сладкая паприка по вкусу</p>	<p>Нож</p> <p>Доска</p>

Замены и добавки

- Лист салата можно использовать любой (пекинская капуста, айсберг, зеленый салат).
- Вместо индейки можно использовать курицу.
- Пробуйте разные соусы из рецептов в уроке.
- К огурцам можно добавить другие свежие овощи или заменить их на перец болгарский, томат, тертую морковь, пекинскую или белокочанную капусту.

- В йогурт можно добавить мелко нарезанную зелень, выдавить зубчик чеснока.

НЕДЕЛЯ 2

Завтрак

Запеченый овсяноблин



На 2-3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Овсяные хлопья – 70-100 г Яйцо куриное – 2 шт. Вода – 2 ст.л.	Нож Пергамент

Растительное масло Уксус – 1 ч.л. Сода на кончике ножа Соль	Противень Доска
Начинка (по желанию) Яблоко – 1 шт. (150 г) Грецкие орехи – 30-50 г Сахар или мед – 1-2 ст.л. Корица – 1\2 ч.л.	

Замены и добавки

Можно сделать начинку для блина.

Для этого режем яблоки кубиком 1 см, а грецкие орехи рубим ножом 5-10 мм.

Смешиваем с сахаром, корицей и обжариваем на сковороде, на среднем огне. Примерно 2-4 минуты, чтобы яблоки стали мягкие, но корица не сгорела.

Дополнительно можно положить в блин фрукты, сухофрукты, орехи, семечки, мед и т.д.

Овсяные галеты





На 3-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Овсяные хлопья среднего помола – 100 г Фундук – 60-80 г Бананы – 300 г Корица – 1/3 ч.л.	Пергамент Противень Нож Доска

Замены и добавки

- Фундук можно брать жареный или сырой. Сам фундук можно заменить на грецкие орехи, кешью, миндаль и другие орехи, которые вам по вкусу. Орехи нужно предварительно замочить, потом просушить.
- К корице можно добавить ваниль, мускатный орех или заменить корицу.

- Можно добавлять сухофрукты на свой вкус.

Пшенная каша со льном и тыквой



На 4-5 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Пшено – 1 ст. (200 г) Молотые семена льна – 2 ст.л. (20 г) Вода – 2 ст. (400 мл) Молоко – 0,5 ст. (100 мл) Тыква – 200 г Соль Корица	Кастрюля 2-3 литра

Замены и добавки

- Семена льна можно заменить семенами чиа, конопляными семенами. Как выбрать семена в магазине, мы расскажем в уроке, посвященном смузи.
- Можно добавить изюм, мед в конце или немного сахара. Изюм можно брать светлый или темный.
- При подаче добавить тыквенные семечки.

Паровые сырники со сливами и бананом

Время приготовления: активное 10 - 15 минут, общее 25 - 35 минут



На 2-3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Творог нежирный – 200 г	Формочки силиконовые
Банан – 150-250 г (1 шт.)	Сковорода с высокими бортиками и крышкой или пароварка
Сливы с/м – 100-150 г	Для сковороды китайские палочки или похожие предметы
Яйцо – 1 шт.	Нож
Шоколад горький – 50-60 г	Доска
	Блендер

Замены и добавки

- Сливы можно брать свежие или замороженные.

- Сливы можно поменять на другие, мягкие фрукты и ягоды: персики, клубнику, вишню и т.д.
- Бананов можно взять побольше, чтобы было слаще. Но банан дает серый цвет и чем больше банана, тем темнее будут сырники.
- Помимо шоколада можно посыпать кокосовой стружкой.
- В сырники можно добавлять какао, корицу и ваниль.
- Вместо пароварки можно использовать сковороду с высокими бортиками и крышкой, только на дно надо что-то подложить, чтобы формы не касались дна сковороды и не перегревались. Например, подойдут вилки, ложки, китайские палочки или просто деревянные палочки подходящего размера. Если есть небольшая сетка, то можно подложить ее.
- Сырники можно подавать с ягодами, фруктами, сметаной или йогуртом.

Янтарные сырники с корицей и грецким орехом

Время приготовления: активное 15-25 минут, общее 30-40 минут



На 4-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Творог 9% – 400 г	Сковорода
Яблоки – 150 г	Блендер или кофемолка
Геркулес – 40-60 г	Скалка или большой нож (от 20

Сахарная пудра – 50-60 г	см)
Грецкий орех – 50-60 г	Сковорода 24-28 см
Корица – 1 ч.л.	Доска
Яйцо – 2 шт.	Лопатка
Масло для жарки – 10-20 г	

Замены и добавки

- Грецкие орехи можно заменить на кешью, кедровые, миндаль, фундук. Также можно менять пропорции орехов в рецепте, добавляя больше или меньше.
- Орехи предварительно замочить, потом просушить на сковороде или в духовке. Этап можно пропускать, но нежелательно.
- Яблоки можно заменить на грушу, персики, бананы, нектарины и другие фрукты.
- Дополнительно можно добавить сухофрукты в смесь.
- Вкус можно усилить корицей, мускатным орехом, ванилью.
- Подавать можно со свежими фруктами, ягодами, сметаной и йогуртом.
- Сахарную пудру можно заменить на сахар, мед или другие, сладкие сиропы и добавки, или вообще не использовать.

Зеленые сырники из творога и рикотты в духовке

Время приготовления: активное 20 - 30 минут, общее 40 - 50 минут



На 10-14 штук:

Ингредиенты	Инструменты
Творог 3-9% – 400 г	Нож
Рикотта – 200 г	Блендер со стаканом
Зелень – 80-100 г (пучок)	Доска
Яйцо – 1 шт.	Противень
Мука цельнозерновая – 30-50 г	Пергамент для выпечки
Масло для жарки – 20-30 г	Доска
Соль	
Перец	
Йогурт нейтральный для подачи – 150-200 г (необязательно)	

Замены и добавки

- Зелень можно выбирать под свой вкус. Самые оптимальные варианты: шпинат, петрушка, укроп. Можно разбавить зелень базиликом (красным или зеленым), кинзой, тархуном.
- Можно не использовать рикотту, а взять только 600 г творога, но с рикоттой вкус мягче.
- Муку можно заменить на другие крупы мелкого и среднего помола.
- Можно попробовать сделать без обсыпки, но тогда будет сложнее формировать и лучше сразу выкладывать заготовки на противень для запекания, чтобы не перекидывать с места на место и сырники не прилипали к доске.

Быстрая творожная запеканка с ракушками



На 2-3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Творог (3-9%) – 200 г Макаронны отварные (любая фигурная паста) – 200 г или 100 г (вес сырых) Яйцо – 2 шт. Сахар – 2 ст.л. (20 г) Сливочное масло или растительное для смазывания формы – 1 ст. л. Соль – 1 ч. л. на 1 л воды.	Миска Кастрюля на 1,5 л Форма для запекания

Замены и добавки

- Можно сделать несладкий вариант запеканки и добавить разной мелко нарезанной зелени (шпинат, петрушку).
- Добавив любые овощи, предварительно бланшированные (брокколи, цветную капусту или стручковую фасоль), можно получить отличный вариант более сытного блюда (в этом случае сахар не добавляем).
- Можно сделать чуть более жидкую смесь и жарить, как оладьи, на сковороде.

Панкейки из кабачков с бананом и изюмом



На 8-12 штук:

Ингредиенты	Инструменты
Кабачок – 400-500 г Банан – 150 г (1 шт.) Яйцо – 2 шт. Изюм – 20-30 г Рисовая мука – 4-6 ст.л. Сода – 1\2 ч.л. Яблочный уксус – 1 ч.л. Масло для жарки – 20-40 г Соль Перец	Сковорода с толстым дном 24-28 см Лопатка Посуда для смешивания Терка

Замены и добавки

- Кабачок можно заменить на цукини или тыкву.
- Изюм можно брать светлый или темный.
- Соду и уксус можно заменить на разрыхлитель в количестве 1 ч.л.
- Рисовую муку можно заменить на другую, по своему вкусу, но с рисовой вкус получается нежнее.
- Подавать можно с йогуртом или сметаной.

Бодрящий морковно-апельсиновый смузи



На 2-3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Морковь – 1 шт. (100 г) Апельсин – 1 шт. (200 г) Корень имбиря – 0,5 см Оливковое масло – 2 ч. л.	Нож Блендер со стаканом Доска Терка

Замены и добавки

- Заменять и добавлять можно любые ингредиенты (сельдерей черешковый, огурцы, перец болгарский).
- Сверху можно посыпать семенами конопли или чиа.
- Добавить тертые орехи.

НЕДЕЛЯ 3

Обеды/ужины

Жареный на пергаменте стейк из индейки с гарниром из цветной капусты



На 2 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Индейка – 300-400 г (2 стейка) Цветная капуста с/м – 200 г Шампиньоны – 50-60 г (свежих или замороженных) Помидоры черри – 4–6 шт. Оливковое масло – 1 ст.л. Петрушка – 2-3 ветки Тимьян – ½ ч.л.	Нож Доска Сковорода с крышкой Бумага для выпечки Зубочистки или степлер (для скрепления конвертиков) Блендер

Соль
Перец
Другие любимые пряности

Заправка:

Помидоры – 2 шт.
Болгарский перец (красный)
– 1 шт. (150 г)
Петрушка – 6-8 веток
Оливковое масло – 3 ст. л.
Сок лимона – 1 ч.л.
Соль
Перец
Сахар – 0,5 ч.л.

Замены и добавки

- Грудку индейки можно заменить на куриную грудку или бедро.
- Цветную капусту можно заменить на брокколи. Брать можно свежие или замороженные.
- Вместо тимьяна можно брать орегано или розмарин.
- Также внутрь пергамента можно добавить сладкий перец, тонкие кусочки лука, чеснок, соевый соус, белое вино и другие добавки.
- Перец для соуса можно предварительно запечь, чтобы вкус был ярче.
- Готовое блюдо можно посыпать семечками или орехами.

Биточки из пшенки и моркови

Время приготовления: активное 30 - 40 минут, общее 60 - 90 минут



На 2-3 порции (6 штук):

Ингредиенты	Инструменты
Пшено – 100 г	Кастрюля
Морковь – 1 шт. среднего размера	Нож
Панировочные сухари – 20-30 г	Доска
Растительное масло – 2 ст.л.	Вилка
Чеснок – 1 зубчик	Миска
Соль	Пергаментная бумага для выпечки
Перец	Сковорода-гриль или обычная

Гарнир:

Запеченные овощи

Баклажан – 1 шт. (200 г)

Кабачок – 1 шт. (200-300 г)

Томаты Черри – 6-10 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

(150 г)

Оливковое масло – 20 г

Орегано – 1 ч.л.

Соль

Перец

Замены и добавки

- Овощи в гарнире могут быть любыми, под ваш вкус.
- Пшено можно заменять на рис, гречку, булгур, кус-кус и другие крупы.
- Вместо морковки можно добавлять жареный лук и другие готовые овощи.
- Дополнительно в биточки можно добавить свежую рубленую петрушку, карри порошок и другие вкусовые добавки.

Веганские фрикадельки

Время приготовления: активное 30-40 минут, общее 1-2 часа





На 30 штук:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Нут сухой – 300 г Сладкая кукуруза замороженная – 200 г Морковь – 1 шт. (150 г) Пекинская капуста – 100 г (4 листа) Красный лук – ¼ шт. (30 г) Оливковое масло – 30 г Чеснок – 2 зубчика Паприка копченая – 1 ч.л. Соль – 1 ч.л.</p>	<p>Миска Кастрюля Нож Доска разделочная Пергамент для выпечки Погружной блендер Сковорода Щипцы для спагетти</p>
<p>Баклажановый майонез Баклажан – 1 шт. (250 г) Чеснок – 1–2 зубчика Оливковое масло – 30 г</p>	

Натуральный йогурт – 60 г

Творог 0-6% – 60 г

Лимон – 1/3 шт.

Оливковое масло – 1 ст.л.

Соль

Перец

Гарнир (2 порции):

Спагетти с зеленым луком

Спагетти – 160 г

Вода – 40-60 г

Зеленый лук – 60-100 г

Томаты консервированные – 50 г

Оливковое масло сорта Extra Virgin –
20 г

Лавровый лист – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Бasilic сухой – 5 г

Соль

Перец

Замены и добавки

- Консервированные томаты можно заменить на свежие, но тогда надо будет их потушить 3-4 минуты.
- Сладкую кукурузу можно заменить на зеленый горошек.
- Паприку копченую можно заменить на обычную паприку.
- В соусе можно оставить только творог или только йогурт, взяв общий вес молочных продуктов.

Котлеты из баклажанов и кабачков с творогом



На 5-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Баклажан – 1 шт. (200-250 г)	Терка
Кабачок/цукини – 1 шт. (250-300 г)	Кастрюля
Болгарский перец – 1 шт. (100-150 г)	Овощечистка
Творог 5-9% жирности – 300 г	Лопатка
Яйцо – 2 шт.	Нож
Мука пшеничная – 5 ст.л. (75-90 г)	Миска 2-3 шт.
Соль по вкусу	Сковорода
Черный перец по вкусу	Противень
Чеснок – 2 зубчика	Пергамент для выпечки
Укроп – 1 веточка	
Петрушка – 1 веточка	
Лук зеленый – 2 веточки	
Растительное масло для обжаривания – 3-4 ст.л.	

Замены и добавки

- Вместо баклажанов можно добавить цветную капусту или брокколи. Кабачки можно сочетать с тыквой, картофелем, бататом, сельдереем, морковью. Добавить шпинат к зелени.
- В фарш можно добавить сушеные травы, кориандр, кумин, хмели сунели, уцхо сунели, острый перец, имбирь, сыр.
- Свежие травы: тимьян, шалфей, тархун, орегано.
- Укроп/петрушку можно заменить или добавить на кинзу.

- Муку можно заменить молотыми овсяными хлопьями, рисовой мукой, крахмалом, манкой. Также сгустить можно отварными крупами, например зеленой гречкой.
- Это блюдо хорошо подавать с разными соусами.
- Его можно использовать как гарнир к рыбе, мясу, птице.

Припущенная куриная грудка с томатно-оливковой сальсой и гарниром из поленты



На 2 порции:

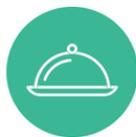
Ингредиенты	Инструменты
Куриная грудка – 300-400 г (2 шт.) Соль Перец	Нож Доска разделочная Сковорода 24-28 см

<p>Сальса: Черри – 10 шт. Маслины без косточки – 20 г Авокадо – 1 шт. (200 г) Чеснок – 1 шт. Оливковое масло extra virgin – 1 ст.л. Сухой орегано – 1/3 ч.л. Петрушка – 2 ветки Соль Перец Сок лимона – 1/3 шт.</p> <p>Для гарнира: Полента (кукурузная крупа) – 80 г Вода – 350 мл Оливковое масло – 15 г Твердый сыр – 20 г Соль по вкусу</p>	<p>Миска Ложка</p>
---	------------------------

Замены и добавки

- Черри помидоры можно заменить на обычные помидоры.
- Грудку куриную можно заменить на индейку или даже взять куриное бедро. Таким же способом можно жарить стейки рыбы такой же толщины.
- Петрушку можно заменить на кинзу.

Горбуша с овощами и грибами, запеченая в пергаменте



На 2 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Филе горбуши, можно на коже – 300-400 г (2 шт.)	Нож
Перец болгарский – 150 г	Доска разделочная
Помидоры – 100 г	Противень для духовки
Шампиньоны – 100-150 г	Пергамент
Соль	Миска
Перец	Ложка
Кинза – 3-4 ветки	Терка
Чеснок – 2 зубчика	Ступка или блендер
Оливковое масло – 2 ст.л.	
Молотая куркума – ¼ ч.л.	
Лимон – 1\3 шт.	

Замены и добавки

- Обычные помидоры можно заменить на черри.
- Овощи можно использовать любые: цукини, капуста брокколи, цветная капуста, картофель, батат, сельдерей. Картофель надо предварительно отварить.
- Горбушу можно заменить на другой вид рыбы: треска, дорада, окунь, сибас, семга, лосось. Кинзу можно заменить на петрушку. Приправы используйте по своему вкусу.

Сатай из кальмаров с арахисовым соусом



На 2-4 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Кальмары очищенные – 500 г Кокосовое молоко (консервированное) – 150 мл Лайм – ½ шт. Кинза – 3-4 ветки Куркума – ½ ч.л. Масло кунжутное – 30 мл Молотый перец Соль	Нож Доска разделочная Терка Блендер Ложка Сковорода
Арахисовый соус: Арахис жареный очищенный (несоленый) – 150 г	

Кокосовое молоко – 200 мл

Чили свежий – ½ шт.

Чеснок – 2 зубчика

Имбирь – 1 см

Кумин – ½ ч.л.

Масло кунжутное – 30 г

Сахар – 1-2 ст.л.

Лайм – ⅓ шт.

Соль

Молотый перец

Замены и добавки

- Кинзу можно заменить на петрушку.
- Арахис можно заменить на кешью.
- Кальмары можно брать неочищенные, но тогда их надо будет обдать кипятком и снять кожу.
- Чили свежий можно заменить на сухой, примерно ¼ ч.л.
- Кунжутное масло можно заменить на оливковое или подсолнечное, но вкус будет уже другой.
- Кальмары можно заменить на креветки, мидии и другие морепродукты.

НЕДЕЛЯ 4

Овощи/супы

Авголемоно





На 4 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Куриный бульон – 900 мл Рис длиннозерный – 50 г Яйца – 3 шт. Лимон – ½ шт. Замороженная овощная смесь – 200 г Петрушка (рубленая зелень) – 4 веточки Орегано – ¼ ч.л. Соль, перец по вкусу	Нож Разделочная доска Венчик Кастрюля Ложка

Замены и добавки

- Овощную смесь можно выбрать по своему вкусу. Хорошо подходит мексиканская смесь, где есть кукуруза и стручковая фасоль.

- Рис можно взять любой, но длиннозерный лучше держит форму.
- Куриный бульон можно заменить на овощной или воду.

Марокканский чечевичный суп



На 4-5 порций:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Вода или бульон куриный, овощной – 1,5 л</p> <p>Чечевица сухая красная или черная – 200 г</p> <p>Лук репчатый – ¼ часть (30 г)</p> <p>Перец болгарский – 1 шт. (150 г)</p> <p>Томаты консервированные нарезанные или цельные – 400 г</p> <p>Чеснок – 2 зубчика</p> <p>Имбирь свежий – 1 см</p> <p>Кориандр – 1/4 ч.л.</p> <p>Кумин – 1/4 ч.л.</p> <p>Корица – 1/4 ч.л.</p> <p>Куркума – ¼ ч.л.</p> <p>Перец чили по желанию – ¼ шт.</p> <p>Петрушка – 3 веточки</p> <p>Соль по вкусу</p> <p>Сахар для баланса соли и сахара по вкусу</p>	<p>Кастрюля 2-3 л</p> <p>Доска разделочная</p> <p>Нож</p> <p>Миска</p> <p>Блендер по надобности</p>

Оливковое масло для пассеровки – 2-3
ст. л.

Замены и добавки

- Томаты консервированные можно заменить на простые томаты, тогда предварительно нужно бланшировать томаты 10-20 секунд и снять с них кожу.
- Специи и остроту супа варьируйте сами. Кому острое нельзя, исключите перец чили.
- Если хотите посытнее, можно добавить картофель. Зелень можете использовать любую.
- Если готовим без картофеля, то можно подать суп с лавашом.
- При подаче можно добавить тыквенные семечки.
- Добавить ложку йогурта или сметаны.

Американский суп из красной фасоли с сальсой



На 6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Вода или бульон овощной/куриный – 1,5 л	Кастрюля 2-3 л
Фасоль красная консервированная – 2 банки по 400 г	Доска разделочная
Томаты консервированные нарезанные – 400 г	Нож
	Миска
	Сито или дуршлаг
	Блендер или кухонный комбайн

Лук репчатый – 1 шт. (150 г)
Чеснок – 2 зубчика
Томатная паста – 1 ст.л.
Кумин – ½ ч. л.
Паприка копченая – 1 ч.л.
Сушеный орегано – ½ ч.л.
Перец
Соль по вкусу
Сахар для баланса соли и сахара по вкусу
Оливковое масло для пассеровки – 30 мл

Для сальсы из авокадо:

Авокадо – 1 шт.
Лук красный – ½ шт. (100 г)
Перец болгарский – 1 небольшой (150 г)
Томат – 1 шт. (150 г)
Сок ¼ лимона или ½ лайма
Перец чили небольшой – 1 шт.
Кинза – 2-3 веточки
Масло оливковое – 1 ст.л.

Замены и добавки

- Томаты консервированные можно заменить на простые томаты. Предварительно томаты по возможности нужно бланшировать 10-20 секунд, затем охладить в холодной воде и снять кожицу.
- Специи и остроту супа варьируйте по своему вкусу
- Зелень можете использовать любую.

- Сальсу можно подавать отдельно с кукурузными лепешками, а в суп добавить йогурт или сметану.
- Для дополнения животного белка можно добавить в суп отварное мясо курицы.

Грибная похлебка



На 5-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Курица на бульон – 1/4 шт. По итогу мы получаем бульон куриный – 1,5 л Грибы любые лесные, замороженные или свежие – 300 г (если с/м, то размораживаем в холодильнике 6-8 часов, воду от грибов с/м сохраняем) Перловка – 100 г Картофель – 3 шт. (300-400 г) Морковь – 1 шт. (100 г) Лук – 1 шт. (100-120 г) Чеснок – 2 зубчика Петрушка – 3-4 веточки Лавровый лист – 2 шт. Перец горошком – 5 шт. Соль, перец по вкусу Масло оливковое – 2 ст.л. Сметана</p>	<p>Нож Разделочная доска Кастрюля Ложка Терка Сковорода</p>

Замены и добавки

- Можно использовать любой бульон или просто воду. Лесные грибы можно заменить на шампиньоны, но тогда время готовки уменьшится. Можно использовать и сухие грибы, их надо предварительно замочить на 3 часа. Вместо перловки можно добавлять рис или макароны, вермишель (учитываем время варки).
- Можно добавить перец болгарский, сельдерей.
- Используйте любую зелень, приправы.

Щи мясные



На 6-8 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Говяжья голяшка или другой отруб для супа – 500-800 г	Нож
Вода – 3-4 л	Разделочная доска
Перец душистый – 3-5 горошин (для бульона)	Кастрюля
Лавровый лист – 2 шт. (для бульона)	Ложка
Квашеная капуста – 500-750 г	Терка
Морковь – 1 шт. (150 г)	Сковорода
Лук репчатый – 1 шт. (150 г)	
Картофель – 1-2 шт. (300-400 г)	
Чеснок – 3 зубчика	
Петрушка – 2-3 веточки	

Укроп сухой – 1 ст.л. Соль, перец, сахар по вкусу Масло подсолнечное – 2-3 ст.л.	
--	--

Замены и добавки

- Используйте любую зелень, приправы.
- Можно добавить гвоздику, мускат.
- Можно использовать другой бульон (куриный, овощной).

НЕДЕЛЯ 4

Овощи/супы

Гречневые оладушки



На 4-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Готовая холодная несладкая гречневая каша – 2 стакана (250 г общего веса) Большое куриное яйцо – 1 шт. Натуральный йогурт – 2 ст.л. (20 г) Цельнозерновая или простая пшеничная мука – ½ стакана (75 г) Разрыхлитель – 1 ч. л. Соль и перец Растительное масло для жарки	Миска Сковорода Противень Пергамент

Замены и добавки

- Можно использовать остатки пшенки, перловки, риса. В несладкие оладьи из каши можно добавить мелко нарезанный лук, специи (лучше всего кумин и кориандр), пармезан или другой твердый сыр.
- Оладьи можно приготовить из сладкой каши и подать с йогуртом, в который добавлен мед или кленовый сироп, а также цедра или ванилин.
- Вместо йогурта можно добавить сметану (10%) жирности или сливки (10%) жирности.

Омлет



На 4 порции:

--	--

Ингредиенты	Инструменты
Яйцо – 3-4 шт. Помидор – 1 шт. (100 г) Лук зеленый – 1-2 стрелки Сыр тертый – 20-30 г Масло для жарки – 20 г	Сковорода <i>24-26 см для 3-4 яиц</i> <i>22-24 см для 2-3 яиц</i> <i>покрытие должно быть хорошее, чтобы омлет не прилипал</i> Лопатка Миска для смешивания Доска Нож

Замены и добавки

1. Вместо помидоров или вместе с ними можно добавлять любые готовые овощи, которые нравятся вам.
2. Также можно добавлять готовые мясные продукты, соленую рыбу, зеленые салаты (руккола, айсберг и т.д.).
3. Дополнительно можно добавить вкус приправами: посыпать паприкой, сухим чесноком, тимьяном, свежими петрушкой или укропом.

Грудка индейки в яблочном маринаде



На 6-8 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Филе грудки индейки одним куском – 800 г Яблочный сок, можно	Доска разделочная Нож Венчик или ложка

<p>свежевыжатый (любой без мякоти) – 150 мл</p> <p>Сливки 20%, но можно и 10% – 100 мл</p> <p>Соль – 10 г</p> <p>Сахар – 10 г</p> <p>Лавровый лист – 1 шт.</p> <p>Перец молотый</p> <p>Тимьян – 1 ч.л.</p> <p>Оливковое масло – 1-2 ст.ложки</p> <p>Масло оливковое</p>	<p>Шприц с иглой (кулинарный или медицинский)</p> <p>Миска</p> <p>Рукав для запекания</p>
---	---

Замены и добавки

- Вместо индейки можно использовать куриную грудку, тогда 2-3 куса филе лучше связать шпагатом в единый кусок, чтобы получилось 800-1000 граммов, иначе мясо может получиться суховатым. Если не обвяжите, сократите время приготовления до 30-40 минут.
- В маринад можно добавить любимые специи, или, например: тимьян, перец острый, паприку, кориандр, тмин, розмарин, орегано, гвоздику, шалфей, бадьян и др.

Паштет из фасоли



На 4-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Фасоль (белая или красная сухая) –	Доска разделочная

200 г Репчатый лук – 1 шт. (100-150 г) Оливковое или подсолнечное масло (рафинированное) – 3 ст.л. Уксус яблочный или винный белый, красный – по вкусу или 1 ст.л. Чеснок очищенный – 1-2 зубчика Зелень петрушки – 2-3 веточки Соль, черный перец по вкусу	Нож Кастрюля Миска Блендер погружной или мясорубка Терка или пресс для чеснока
---	--

Замены и добавки

- Вместо сухой фасоли можно использовать консервированную фасоль белую или красную, только промыть от лишней соли. Добавлять любимую зелень (петрушку, укроп, кинза, мята, базилик).
- Можно добавить специи кориандр, паприку, острый перец.
- Также можно добавить бланшированный шпинат. Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное.

Колбаса из курицы и грибов





На 6-8 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Филе бедра куриное – 1 кг Шампиньоны – 200 г Чеснок – 3 зубчика Желатин – 30 г Молоко 3,2% – 200 мл Тимьян – 1 ч.л. Соль – 15 г Перец по вкусу	Доска разделочная Нож Блендер Миска Форма для выпечки Фольга Пергамент Пищевая пленка

Замены и добавки

1. Чеснок свежий можно заменить на сухой.
2. Шампиньоны можно заменить на вешенки или другие грибы.
3. Вместо бедра можно брать грудку куриную или индейки, но колбаса будет более сухой. При такой замене для

жирности рекомендуется добавить сливок 20%.

4. Можно использовать смеси мяса индейки, курицы, бедра, грудки.
5. Тимьян можно заменить на петрушку, орегано. Или не использовать сухие травы, а взять молотую паприку, копченую паприку, куркуму или карри.
6. Для аромата можно добавлять в фарш грудинку или бекон.

НЕДЕЛЯ 6

Обеды/ужины

Зеленый салат с киноа и фетой



На 4-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Шпинат или микс салатов – 40-60 г	Нож
Цукини или молодой кабачок – 100 г	Доска
Авокадо – 2 шт.	разделочная
Брокколи свежая или свежемороженая – 500 г	Блендер
Огурец – 100 г	Сковорода
Киноа – 80 г (сухой)	Сито
Масло оливковое или любое любимое растительное – 2-3 ст.л.	Кастрюля
Сыр рассольный Брынза “Фета” – 100 г	
Тыквенные семечки – 20 г	

Соус из шпината

Шпинат – 100 г

Масло растительное – 100 мл

Яблочный или винный уксус – 10 мл

Орегано – 1/3 ч.л.

Соль и сахар по вкусу

Чеснок – 1 зубчик

Замены и добавки

1. Киноа можно заменить на булгур, кускус.
2. В соус можно добавить вместо уксуса цитрусовые (лимон, апельсин).
3. Вместо феты можно использовать рассольную моцареллу.
4. Овощи тоже можно использовать любые, например, сладкий перец, несладкое яблоко. Перец можно предварительно запечь и снять с него кожуру, а яблоко перед добавлением очистить от кожицы.

Теплый салат с куриной печенью с бальзамическим соусом



На 2-3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Куриная печень или печень индейки/кролика – 240 г	Нож Доска

Мука – 10-20 г	разделочная
Бульон куриный или вода – 50-80 г	Кастрюля
Картофель отварной – 180 г	Сковорода
Томаты черри или обычные помидоры – 100-150 г	Лопатка
Листовая зелень (шпинат, руккола, романо, айсберг и т.д.) – 30-50 г	Миска
Петрушка – 1 веточка	
Крем бальзамик или уксус бальзамический – 40 г (если используем уксус, то нам понадобится немного сахара ½ – 1 ч.л.)	
Орех кедровый или кешью – 10 г	
Оливковое масло или масло ГХИ – 20 мл	
Специи и соль по вкусу	

Замены и добавки

1. Картофель можно купить бейби.
2. Бальзамический крем можно заменить малиновым уксусом, бальзамическим уксусом, темным винным уксусом, яблочным уксусом. Но в случае применения уксуса надо добавить сахар, чтобы урегулировать кислотность.
3. Томаты черри можно заменить любыми томатами, соответственно порезав их.
4. Можно использовать салатные миксы.
5. Бульон можно использовать любой (мясной, овощной). Если нет бульона, то можно готовить на воде.
6. Орешки можно использовать кешью, тыквенные семена, или семена подсолнуха.

Зеленая паста карри



На 2-3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
Зеленый перец чили – 8 шт. Чеснок – 4 зубчика Лук шалот – 3 шт. (200-250 г) Свежий имбирь – 5 см Стебель лемонграсса – 3 шт. Кинза со стеблем – 20-30 г (1 пучок) Цедра и сок лайма – 2 шт. Молотый кориандр – 1 ч.л Семена кумина (зиры) – 1 ч.л. Растительное масло – 2 ст.л.	Нож Доска разделочная Блендер или ступка

Замены и добавки

1. Лук шалот можно заменить белым репчатым луком, но учтите, что он, как правило, крупнее. Если не любите кинзу, добавьте петрушку.
2. Стебли лемонграсса ищите в наборах для азиатской кухни, или используйте сушеный, например, нарезанный лемонграсс от производителя специй Kotanyi. Сушеный лемонграсс добавляем в ступку и смешиваем с другими ингредиентами пасты, объем специи определяем по вкусу.

Говядина Потофе



На 3 л бульона:

Ингредиенты	Инструменты
Вода – 3 л	Нож
Лопатка на кости – 1-1,5 кг	Доска разделочная
Морковь – 300 г	Кастрюля
Кабачок – 300 г	Шпатель или палочки для суши
Репка – 200-300 г	Половник
Картофель – 300-400 г	Салфетки для процеживания бульона
Лук репчатый – 1 шт. (150 г)	
Кукуруза замороженная – 50-100 г	
Зеленый горошек замороженный – 50-100 г	
Чеснок – 2 зубчика	
Гвоздика – 3 шт.	

Соль Перец	
---------------	--

Замены и добавки

1. Можно подать с тостами из цельнозернового хлеба с хумусом или намазкой из авокадо для необычных вкусовых сочетаний и добавления растительных жиров.
2. Вместо говядины можно использовать курицу, индейку, но варить меньше по времени процентов на 30.
3. Мясо может быть на кости и без. С костью получается более насыщенный бульон.
4. Овощи можно подбирать под свой вкус, добавляя или заменяя. Также можно менять пропорции.

Свинина под фруктовым маринадом с гречкой и запеченной свеклой



На 6-8 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Свиной карбонад – 1,5 кг (одним куском)	Нож
Соль	Доска разделочная
Масло растительное – 30-20 г	Миска для смешивания маринада
<i>Киви-лимонный маринад для мяса</i>	Форма для маринования мяса
Киви – 2 шт. (200 г)	Противень для запекания
	Рукав для запекания и

<p>Лимон – 1 шт. (100 г) Репчатый лук – 2 шт. (300 г) Тимьян – 5-7 веточек, или 2 ч.л. сушеного Перец молотый</p> <p>Гарнир Свекла – 2 шт. (250-350 г) Гречка – 300 г сухой крупы Вода – 600 г Тимьян или розмарин или орегано сушеный – 1/3 ч.л. Масло оливковое – 3-4 ст.л. Соль Смесь перцев по вкусу</p>	<p>плотный пергамент Фольга Кастрюля Глубокая миска</p>
---	--

Замены и добавки

1. Для приготовления мяса подходят запекание или тушение.
2. Можно использовать свиной окорок или лопатку свинины.
3. Свеклу можно просто отварить, а не запекать, но тогда вкус будет менее яркий и насыщенный.
4. Такое мясо можно использовать в качестве белковой составляющей в наших блюдах (бутерброды, шаурма, салаты).

Эскабече из индейки с булгуром



На 6-8 порций:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Филе бедра индейки – 1 кг Морковь – 2 шт. (200-300 г) Стебель сельдерея – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. (150 г) Чеснок – 3 зубчика Перец чили – 1 стручок Изюм без косточек – 30 г Курага без косточки – 10 шт. Чернослив без косточек – 10 шт. Тимьян – 3 веточки или сушеный ½ ч. л. Лавровый лист – 2 шт. Винный красный/белый уксус или бальзамический уксус – 150 мл Сухое белое вино – 150 мл Куриный (овощной) бульон или вода – 200 мл Оливковое масло – 2 ст.л. Соль, перец по вкусу Зелень любая для подачи (укроп, базилик, кинза, мята, шалфей, петрушка, зеленый лук)</p>	<p>Нож Доска разделочная Сковорода просторная (глубокая) с крышкой Миски</p>
<p><i>Гарнир</i> Булгур – 300 г Соль Вода</p>	

Замены и добавки

Точно также можно готовить курицу, перепелов, рыбу и морепродукты.

Булгур можно заменить на другую крупу, находящуюся дома.

Тушеные куриные сердечки в остром индийском маринаде с гороховым пюре



На 5-6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Куриные сердечки – 700 г Корень имбиря – кусочек длиной 3-4 см Чеснок – 2 зубчика Красный острый перец чили,	Нож Доска разделочная Сковорода 24-28 см Лопатка для перемешивания

молотый – 1/5 ч.л.

Сушеная молотая куркума – 1/2 ч.л.

Соль – 1 ч.л.

Растительное масло – 30 г

Лимон – 1/2 шт.

Для гарнира:

Горох сушеный – 300 г

Тмин – 1-2 щепотки

Оливковое масло – 20-30 г

Сахар – 1\2 ч.л.

Смесь специй (не обязательно, но рекомендуется):

Кориандр целый или молотый – 1 ч.л.

Зира целая или молотая – 1 ч.л.

Гвоздика – 6 шт.

Кардамон – 2 шт.

Бадьян – 1 звездочка

Молотая корица – 1 ч.л.

Доска

Миска

Ложка

Замены и добавки

1. Таким же образом можно приготовить желудки куриные (предварительно отварить их в подсоленной воде приблизительно 1,5 часа).
2. Можно использовать сердца индейки.
3. Можно использовать и другие бобовые: чечевицу, нут (сварить по инструкции).

Рыбные котлетки с творогом и морковным пюре



На 4-5 порций:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Белая морская рыба – 500-600 г (филе) Творог (жирность до 5%) – 150 г Яйца – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. (150 г) Укроп – 2-3 ветки Петрушка – 2-3 ветки Томаты черри – 200 г Растительное масло – 30-50 г Соль и перец Рисовая мука – 40-80 г</p> <p><i>Гарнир:</i></p>	<p>Нож Доска разделочная Блендер Сковорода Фольга Миска Ложка</p>

Морковь – 1-1,2 кг	
Молоко – 100 г	

Замены и добавки

1. Рисовую муку можно заменить на любую другую, подходящую вам.
2. Оптимально брать треску или судака, но можно приготовить рецепт и с другими видами рыбы, выбирайте по наличию. Предпочтение можно отдать морской рыбе, так как она менее костлява.
3. Белую рыбу можно заменить на красную.
4. Вместо моркови можно брать батат.

Паровые рыбные зразы из кеты со шпинатом и бурым рисом





На 3 порции:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Кета 500 г – (филе) Лук репчатый – 100 г Молоко – 30 мл Яйцо – 1 шт. Свежий шпинат – 120 г Чеснок Соль Черный молотый перец Оливковое масло</p> <p><i>Для гарнира:</i> Рис (смесь): 160 г бурого и 80 г дикого</p>	<p>Нож Доска разделочная Пергаментная бумага Сковорода 24-28 см Кастрюля Пароварка Лопатка для перемешивания Миска Ложка</p>

Замены и добавки

Рыбные зразы можно также приготовить из судака, трески, лосося, форели, нерки, кумжи.

НЕДЕЛЯ 7

Десерты

Нежный клубничный десерт



На 6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Клубника замороженная – 250 г Агар-агар – 1,5-2 г	Ложка Миска Блендер

Йогурт несладкий – 200 г
Мед – 4 ст. л.

Сотейник
Формочки

Замены и добавки

Вместо клубники можно использовать другие ягоды: чернику, ежевику, малину.

Банановые ириски



На 6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Банан очищенный – 150 г Какао-порошок – 20 г (можно для более яркого шоколадного вкуса использовать алкализированный какао) Масло кокосовое – 50 г Масло арахисовое – 0,5 ст.л Арахис в шелухе или очищенный – 50 г	Ложка Миска Блендер Сотейник Форма для замораживания

Замены и добавки

- Масло арахисовое можно заменить на другое растительное масло.
- Можно добавить арахисовую пасту, кунжутную пасту.
- Орехи, семечки можно использовать любые.

Брауни без сахара



На 6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
Яблочное пюре – 200 г или яблоко свежее, крупное – 2 шт. Финики – 50 г Арахис в шелухе или очищенный – 50 г Какао-порошок – 50 г (можно использовать алкализованный какао для более яркого шоколадного вкуса)	Ложка Лопатка Миска Блендер чоппер (стакан) Форма для выпекания Пергаментная бумага Стакан для блендера Блендер погружной для пюре

Замены и добавки

- Можно подавать с мороженым. Добавить немного кураги в тесто. Арахис можно заменить на кешью. Яблочное пюре можно приготовить из печеных яблок, а также можно купить в отделе детского питания.
- Можно добавить в тесто арахисовую пасту.
- Можно подавать со свежими ягодами.
- Вместо какао можно использовать кэроб, тогда вкус будет еще слаще.

Финал

Содовый хлеб из зеленой гречки



На 6 порций:

Ингредиенты	Инструменты
<p>Кефир — 350-400 мл</p> <p>Мука разного сорта (2 вида) — 450 г</p> <p>В нашем варианте будет:</p> <p>Цельнозерновая – 150 г</p> <p>Мука из зеленой гречки – 300 г</p> <p>Сода — 1 ч.л.</p> <p>Соль — до 1 ч.л.</p> <p>Сахар — по желанию 1-2 ч.л.</p> <p>Специи — по вкусу, например:</p> <p>Кориандр молотый</p> <p>Мускатный орех молотый</p> <p>Горчица в зернах</p>	<p>Ложка</p> <p>Лопатка</p> <p>Миска</p> <p>Венчик</p> <p>Форма для выпекания</p> <p>Пергаментная бумага</p>

Замены и добавки

- Можно использовать разные виды муки: гречневую, амарантовую, нуттовую, черемуховую, конопляную, рисовую, льняную, овсяную,

- кедровую, миндальную, кокосовую (для более сладкого варианта), пшеничную. Смешивайте два, три вида.
- Пробуйте добавлять разные специи: молотый кориандр, молотый мускатный орех, молотый имбирь, целую гвоздику, кардамон целый, молотую корицу, молотый душистый перец, семена тмина, семена кориандра, горчицу желтую в зернах.
 - Этот рецепт можно взять за основу и экспериментировать с любыми добавками, это могут быть: прованские травы, вяленые томаты, каперсы, оливки, анчоусы, жареный лук, сухой чеснок, орех, семечки, сухофрукты (для более сладкого варианта).