

ЭЛЕОНORA КИРАКОСЯН

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Сборник рецептов блюд для заморозки



Элеонора Киракосян
NANI-FOOD.RU



Вторые блюда



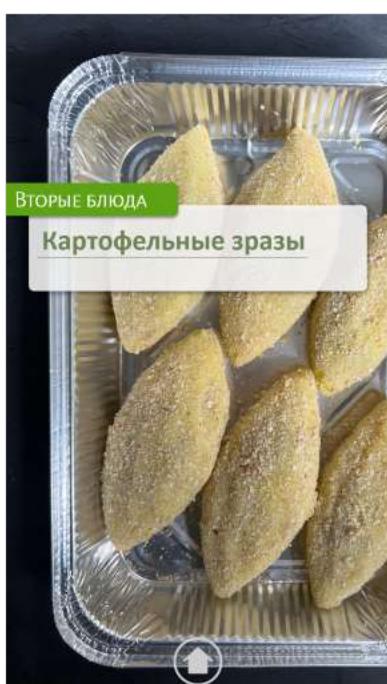


Вторые блюда





Вторые блюда



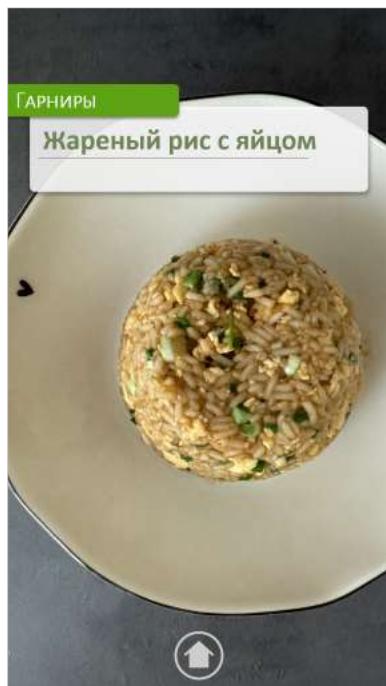


Вторые блюда





Гарниры



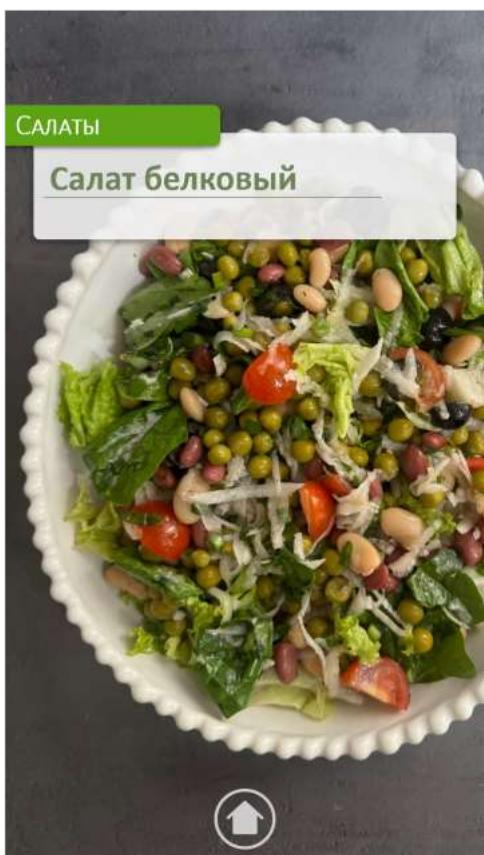


Салаты





Салаты



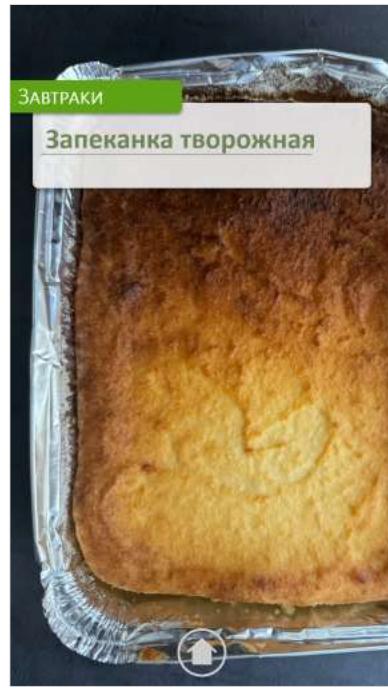


Завтраки



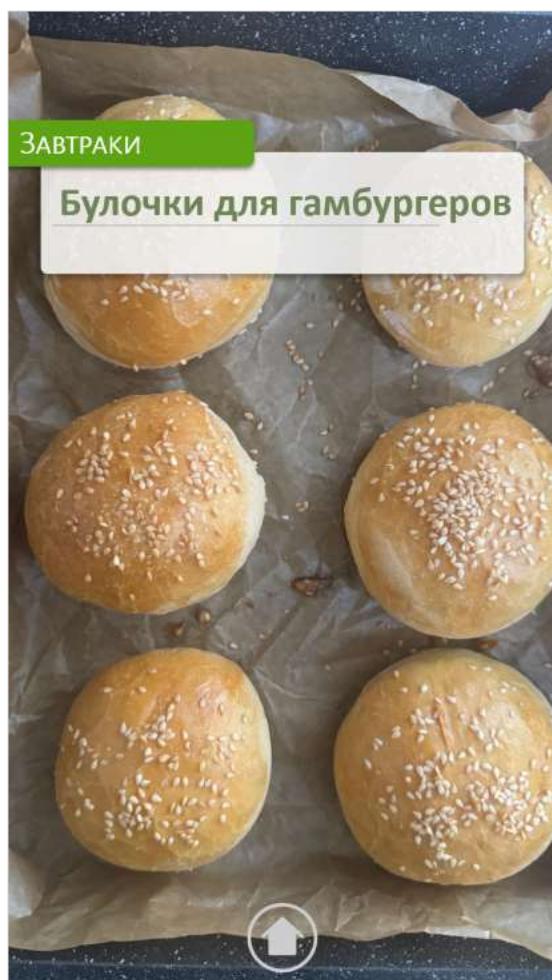


Завтраки





Завтраки





Неделя 1

ДЕНЬ 1

Завтрак: [банановые оладьи](#) + сметана (или варенье)

Обед: [макаронные гнезда](#) + [квашенная капуста](#)

Ужин: [рагу](#)

ДЕНЬ 2

Завтрак: [бутерброды с кабачковой икрой](#)

Обед: [котлеты в жировой сетке](#) + [картофельный грatin](#)

Ужин: [ленивые голубцы](#)

ДЕНЬ 3

Завтрак: [сырники](#)

Обед: [митболы](#) + [чал плав](#)

Ужин: [митболы](#) + [салат здоровье](#)

ДЕНЬ 4

Завтрак: [запеканка](#)

Обед: [котлеты в жировой сетке](#) + отварная гречка +
[квашеная капуста](#)

Ужин: [ленивые голубцы](#)





Неделя 1

ДЕНЬ 5

Завтрак: [хачапури с сыром](#)

Обед: [свиная шея с грибами](#) + макароны

Ужин: [куриные рулеты с сыром и черносливом](#) + [салат с запеченым перцем](#)

ДЕНЬ 6

Завтрак: [бутерброд с домашней колбасой](#) + овощи по вкусу (лист салата, помидор, огурец) в бутерброд

Обед: [куриная голень в сухарях](#) + [картофельные шарики в панировке](#) + овощи на ваш вкус

Ужин: [стрипсы](#) + [салат из зеленой фасоли](#)

ДЕНЬ 7

Завтрак: [слоеные пирожки](#)

Обед: [картофельная запеканка с мясом и грибами](#) + [салат свекольный](#)

Ужин: [люля кебаб в духовке](#) + [салат свекольный](#)





Список продуктов неделя 1

Основное:

Банан 2 шт.
Яйцо 8 шт.
Мука 1570 гр.
Сухари 200 гр
Говядина 3900 гр.
Свинина 1700 гр.
Куриное филе 4200 гр.
Куриное бедро 1100 гр.
Куриная голень 1 кг.
Жировая сетка
Творог 5% 1000 гр.
Сыр 850 гр.
Сыр моцарелла 100 гр.
Картофель 2 кг.
Кабачки 3 шт.
Капуста 500 гр.
Морковь 3 шт.
Лук репчатый 13 шт.
Болгарский перец 2 шт.
Грибы 900 гр.
Сливки жирные 20% 1100 мл.
Сметана 20% 350 гр.
Чаман 1/2 ч. л.
Агар-агар 1 ст. л.
Мускатный орех
Рис 200 гр.
Макароны гнезда
манная крупа 4 ст. л.
Чернослив 200 гр.

Икра кабачковая:

Кабачки 4 шт.
Морковь 2 шт.
Лук репчатый 2 шт.

Салаты:

Капуста 1 кочан (средний)
Морковь 1 шт.
Салатные листья
Авокадо 1 шт.
Красный лук 0,5 шт.
Помидоры Черри 5 шт.
Сыр фета 50 гр.
Нут консервированный 150 гр.
Сыр пармезан 50 гр
Зеленая фасоль (стручковая) - 500 гр

Гарнир:

Вермишель 1 стакан
Рис жасмин 1 стакан
Картофель 3 шт.
Сыр сулугуни 50 гр. (по желанию)
Яйцо 2 шт.

Специи, масла и прочее:

Черный перец
Соль
Растительное масло
Топленое масло
Паприка
Зелень
Петрушка
Чеснок
Томатная паста
Лавровый лист 2 шт.
Чёрный перец горошком
Сухой чеснок
Горчица
Сухой чеснок
Уксус 9%
Разрыхлитель 1 ч. л.
Сахар 150 гр
Масло сливочное 750 гр.
Панировочные сухари





Неделя 2

ДЕНЬ 1

Завтрак: [блины с мясом](#)

Обед: [куриные рулеты с ароматным маслом и сыром](#) +
[жареный рис с яйцом](#) + [капуста по-гуркийски](#)

Ужин: [фаршированные перцы](#)

ДЕНЬ 2

Завтрак: [блины с творогом](#)

Обед: [мясо по-французски](#)

Ужин: [запеченная голень](#) + [стручковая фасоль с овощами](#)

ДЕНЬ 3

Завтрак: [ленивый ламаджо](#)

Обед: [мясные котлеты с ароматным маслом](#) + [каша из полбы](#) + [капуста по – гуркийски](#)

Ужин: [жаркое из куриного филе с овощами](#)

ДЕНЬ 4

Завтрак: [рыба в лаваше с ароматным маслом](#)

Обед: [гуляш из говяжьего сердца \(см. так же заготовку говяжье сердце\)](#) + картофельное пюре + [салат с запеченым перцем](#)

Ужин: [куриное бедро](#) + [салат здоровье](#)



Неделя 2

ДЕНЬ 5

Завтрак: [мини пиццы как в школе](#)

Обед: [а-ля лазанья](#)

Ужин: [салат с жареными баклажанами](#)

ДЕНЬ 6

Завтрак: [мясные вафли](#)

Обед: [стрипсы](#) + гречка + [салат из зеленой фасоли с чесноком и зеленью](#)

Ужин: [салат белковый](#) + [стрипсы](#)

ДЕНЬ 7

Завтрак: [блины с грибами](#)

Обед: [мясо по-французски](#)

Ужин: [жаркое из куриного филе с овощами](#)





Список продуктов неделя 2

Основное:

Яйцо 16 шт.
Молоко 3 л.
Сливки 22% - 300 мл
Мука 2100 гр.
Репчатый лук 15 шт.
Морковь 4 шт.
Шампиньоны 1500 гр.
Помидор 9 шт.
Перец болгарский 16 шт.
Кабачок 5 шт
Баклажаны 5 шт
Огурец - 2 шт
Мясо 1 кг.
Куриное филе 4 кг
Куриное бедро 1500 гр
Говядина 3350 гр.
говяжье сердце - 1 кг
Свинина 1500 гр.
Свиной карбонад - 1кг
Куриная голень 1 кг.
Рыбное филе - 1 кг
Колбаса варенная 200 гр
Сухари 200 гр.
Сыр 650 гр.
Сулукуни - 200 гр
Рис 150гр
Сметана 600 гр.
Творог 500 гр.
Лаваш тонкий круглый
Лаваш тонкий прямоугольный
Готовые вафли 1 уп
Листья лазаньи
Лимон - 1 шт

Гарнir:

Рис 200 гр.
Полба - 200 гр
Гречка 200 гр
Яйцо 5 шт.
Лук зелёный
Острый перчик по желанию
Соевый соус 3 ст. л.
Соус терияки 1 ст. л.
Картофель 2кг
Молоко

Салаты:

Капуста 4 кг.
Средняя свекла 4 шт.
Стручковая фасоль 1000 гр.
Репчатый лук 1 шт.
Красный лук - 1 шт
Морковь 1 шт.
Перец болгарский 2 шт.
Перец красный болгарский - 6 шт
Помидор 2 шт.
Красная фасоль - 16
Белая фасоль - 16
Зеленый горошек - 16
Нут консервированный - 150 гр
Маслины 2 б
Редька белая - 1 шт
Помидоры черри - 500 гр
Сыр Фета - 150 гр
Пармезан - 50 гр
Листья салата - 2 пучка
Листья шпината
Лук зеленый
Лимон 1 шт
Авокадо - 1 шт





Список продуктов неделя 2

Специи, масла и зелень, то что обычно есть на кухне:

Черный перец

Соль

Сода

Растительное масло

Паприка

Зелень (кинза, укроп, петрушка)

Чеснок

Томатная паста

Лавровый лист

Хмели сунели

Перец горошком

Горчица

Сахар 100 гр.

Уксуса 9%

Панировочные сухари

Дрожжи

Сливочное масло 500 гр

Мед

Соевый соус

Топленое масло





Неделя 3

ДЕНЬ 1

Завтрак: [лаваш армянский](#)

Обед: [сальники печеночные](#) + [жареный рис с яйцом](#) +
[салат здоровье](#)

Ужин: [бастурма](#) + [салат здоровье](#)

ДЕНЬ 2

Завтрак: [шоколадные вафли](#) + сметана или варенье

Обед: [пельмени](#)

Ужин: [котлета по-киевски](#) + [салат свекольный](#)

ДЕНЬ 3

Завтрак: [мини шаурма](#)

Обед: [куриная голень](#) + макароны + овощной салат
(помидоры + огурцы)

Ужин: [салат с фасолью и беконом](#)

ДЕНЬ 4

Завтрак: [творожные вафли сладкие](#)

Обед: [гуляш](#) + картофельное пюре + [квашеная капуста](#)

Ужин: [запеченная курица](#) + [квашеная капуста](#)



Неделя 3

ДЕНЬ 5

Завтрак: [пресные творожные вафли](#) + творожный сыр + красная рыба

Обед: [картофельные зразы](#) + [салат белковый](#)

Ужин: [фаршированные грибы](#)

ДЕНЬ 6

Завтрак: [сосиска в тесте](#)

Обед: [мясные котлеты с ароматным маслом](#) + отварные макароны + [стручковая фасоль с овощами](#)

Ужин: [ленивые голубцы](#)

ДЕНЬ 7

Завтрак: [творожные вафли сладкие](#)

Обед: [Отбивная](#) + [квашеная капуста](#) + гречка

Ужин: [салат с жареными баклажанами](#)





Список продуктов неделя 3

Квасим капусту на неделю (на 2 кочана, 2 моркови)

Основное:

Заморозка

Ветчина - 200 гр

Сыр - 300 гр

Яйцо - 14 шт

Сосиски - 10 шт

Говядина 3750 гр

Свинина - 500 гр

Печень говяжья - 1 кг

Сало свиное - 200 гр

Мясо на пельмени (на свой вкус) - 400 гр

Жировая сетка

Куриное бедро - 700 Гр

Куриное филе - 2200 гр

Куриная голень - 1 кг

Курица - 1 шт (для запекания)

Лук -10 шт

Морковь - 2 шт

Картофель - 600 гр

Капуста - 500 гр

Грибы крупные - 4 шт

Рис отварной - 400 гр

Мука - 1620 гр

Манка - 75 гр

Хлеб - 200 гр

Сухари Панировочные- 1000 гр

Круглый тонкий лаваш

Сметана - 400 гр

Творог 600 гр

Творожный сыр - 120 гр (для бутербродов день 5)

Красная рыба - 150 гр (для бутербродов день 5)

Гарниры:

Рис - 200 гр

Яйцо - 3шт

Гречка - 250 гр

Макароны - 600 гр

Картофель - 2 кг (на пюре + 1 яйцо + 100 гр масла + 150 мл молока)

Салаты:

Салатные листья - 3 пучка

Листья шпината

Лук зеленый

Стручковая фасоль - 500 гр

Авокадо - 2 шт

Лук красный - 4 шт

Лук - 2 шт

Редька белая - 1 шт

Баклажан - 1 шт

Помидоры черри - 250 гр

Фета - 100 гр

Нут консервированный - 300 гр

Пармезан - 100 гр

Свекла - 3шт

Огурец свежий - 13 шт

Помидор 6 шт

Перец - 2 шт

Белая консервированная фасоль - 2 б

Красная консервирования фасоль - 2 б

Горошек зеленый - 1 б

Бекон - 150 гр

Говядина 150 гр

Маслины - 1 б

Лимон - 1 шт





Список продуктов неделя 2

Специи, масла и зелень, то что обычно есть на кухне:

Черный перец

Соль

Разрыхлитель

Ванилин

Растительное масло

Паприка

Зелень (кинза, укроп, петрушка)

Лук зеленый

Базилик зеленый

Чеснок

Томатная паста

Горчица зернистая

Сахар

Уксуса 9%

Панировочные сухари

Сливочное масло - 350 Гр

Мед (варенье, сгущенка, Сметана и т.п. на ваш вкус)

Кунжут

Соевый соус

Соус терияки

Какао - 30 гр

Черный перец горошком

Дрожжи - 7 гр





ВТОРЫЕ БЛЮДА

ВТОРЫЕ БЛЮДА



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ленивые голубцы



Ленивые голубцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 1кг.
- Свинина 200 гр.
- Капуста 500 гр.
- Рис отварной 200 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Зелень по вкусу
- Соль
- Черный перец
- Паприка
- Томатная паста 3 ст. л.
- Сметана 20% 200 гр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо перекрутить, туда же перекрутить капусту и свежую зелень, добавить отваренный рис.
2. Лук с морковкой обжарить на масле с добавлением томатной пасты.
3. Чуть остудить и добавить к фаршу, вымесить.
4. Сформировать голубцы и выложить на противень. Если готовите сразу, то в миске соединяете сметану и 2 ст. л. томатной пасты, добавляете соль, специи по вкусу и разбавляете кипятком.
5. Полученной массой поливаете голубцы в противне так, чтобы доходило чуть выше половины голубцов.
6. Накрыть фольгой и отправить в заранее разогретую духовку при 180 градусах, за 10 минут до готовности фольгу убрать.
7. Для заморозки голубцы сырьими выложить в пакеты и вакуумировать, либо выложить на противень, накрыть пленкой и заморозить, а после убрать в пакеты и тую завязать.
8. Перед готовкой заранее в холодильнике разморозить, аккуратно выложив на противень.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Мясные гнезда с грибной начинкой



Мясные гнезда с грибной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 1 кг.
- Куриное бедро 300 гр.
- Грибы 200 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Масло растительное 2 ст. л.
- Зелень
- Соль
- Черный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину, куриное мясо и лук репчатый перекрутить на мясорубке.
2. Добавить специи, мелко нарезанную зелень и вымесить.
3. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить нарезанные грибы и на сильном огне обжарить до полной готовности. В конце добавить соль и черный перец.
4. Из мясного фарша сформировать шары, чуть придавить, а с помощью стакана сформировать углубление в виде гнезда.
5. Внутрь выложить грибную начинку и отправить на противень.
6. Готовить в заранее разогретой духовке при 180 градусах примерно 35–40 минут под фольгой.
7. Для заморозки выложить в пакеты и вакуумировать, либо заморозить на противне, а после убрать в пакеты, хранить в морозильной камере.
8. Перед готовкой заранее разморозить в холодильнике.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты в жировой сетке



Котлеты в жировой сетке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 700 гр.
- Свинина 300 гр.
- Кабачок 1шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Зелень
- Соль
- Черный перец
- Паприка
- Жировая сетка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину, свинину, репчатый лук перекрутить на мясорубке.
2. Кабачок натереть на терке, чуть отжать от лишней влаги и добавить к мясу. Туда же добавить мелко нарезанную зелень, специи и вымесить.
3. Сформировать котлеты и завернуть в жировую сетку, выложить на противень, налить 150 мл воды и запечь в заранее разогретой духовке при 200 градусах примерно 35 минут.
4. Для заморозки выложить в пакеты и вакуумировать, либо на противне заморозить, а после убрать в пакеты. Перед готовкой заранее разморозить в холодильнике.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Макаронные гнезда



Макаронные гнезда

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 300 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Грибы 200 гр.
- Зелень
- Соль
- Черный перец
- Паприка
- Макароны гнезда
- Сыр 150 гр.

Для соуса:

- Томатная паста 1 ст. л.
- Сливки жирные 22% 150 мл.
- Соль
- Черный перец
- Сухой чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо перекрутить на мясорубке вместе с луком и зеленью.
2. Добавить специи и вымесить.
3. На растительном масле обжарить лук с грибами до готовности.
4. На дно формы выложить обжаренные грибы, поверх выложить макароны «Гнезда», а внутрь «гнезда» по мясному шарику.
5. На этом этапе можно заморозить, плотно накрыв пакетом.
6. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
7. В миске смешать сливки, томатную пасту и специи, добавить кипяток, так чтобы при заливке соус накрыл макаронные гнезда.
8. Накрыть фольгой и запечь в заранее разогретой духовке при 180 градусах.
9. За 10 минут до готовности убрать фольгу и посыпать тертым сыром (сулугуни или моцарелла).



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Митболы (мясные шарики)



Митболы (мясные шарики)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 700 гр.
- Свинина 200 гр.
- Курятина 200 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Масло растительное 50 мл.
- Зелень
- Соль
- Черный перец
- Паприка
- Сухой чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вместе с зеленью перекрутить на мясорубке.
2. Лук с морковью обжарить на масле и готовую зажарку добавить к мясному фаршу, заправить всё специями и вымесить.
3. Сформировать небольшие мясные шарики и выложить на противень для заморозки. Как только заморозится, убрать в пакеты для дальнейшего хранения в морозильной камере.
4. Перед приготовлением заранее разморозить в холодильнике.
5. Использовать можно для приготовления как для супа с фрикадельками, так и для приготовления мясного соуса для пасты.
6. Для приготовления последнего мясные шарики обжариваем на масле, далее туда же добавляем нарезанные листья шпината, чуть припускаем, чтобы листья стали мягкими, и далее заливаем смесью из томатной пасты и сливок с добавлением специй, тушим до готовности мяса.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Свиная шея с грибами.





Свиная шея с грибами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиная шея 700 гр.
- Грибы 500 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Соль
- Черный перец
- Паприка
- Сметана 20% 2 ст. л.
- Горчица 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свиную шею нарезать на пластины в ширине 2 см. Чуть отбить и выложить на противень.
2. Посолить, добавить специи и смазать горчицей.
3. На масле обжарить грибы с луком до полной готовности, в конце добавить сметану и специи (соль, черный перец).
4. Готовые грибы выложить на мясо.
5. На этом этапе можно заморозить, плотно накрыв пленкой.
6. Перед приготовлением заранее разморозить в холодильнике.
7. После запечь в заранее разогретой духовке при 180 градусах примерно час, возможно, понадобиться чуть больше времени (зависит от мяса), предварительно накрыть фольгой.
8. За 10 минут до готовности, при желании, можно посыпать сыром.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Основа для гуляша



Основа для гуляша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 2 шт.
- Соль
- Черный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезать на кусочки, заправить специями, дать пол часа постоять при комнатной температуре и убрать в пакет для заморозки.
2. Перед использованием заранее разморозить в холодильнике.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Фаршированные грибы





Фаршированные грибы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы крупные 4 шт.
- Говядина 200 гр.
- Куриное бедро 200 гр.
- Лук репчатый 1 шт.
- Морковь
- Сметана 2 ст. л.
- Соль
- Сухой чеснок
- Черный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У грибов удалить ножки и очистить. Приготовить смесь из сметаны, паприки, чеснока, соли и смазать грибы.
2. На масле обжарить лук с морковью и туда же отправить нарезанные грибные ножки.
3. Говядину и куриное бедро перекрутить на мясорубке, добавить к фаршу готовую зажарку, специи и перемешать.
4. Сформировать мясные шарики и выложить внутрь грибов.
5. На этом этапе можно заморозить, плотно накрыв пленкой.
6. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
7. Запечь в заранее разогретой духовке при 180 градусах примерно 35 минут.
8. При желании можно посыпать сыром в конце.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Куриная голень в сухарях.



Куриная голень в сухарях.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная голень 1 кг.
- Сухари 200 гр.
- Мука 100 гр.
- Яйца 2 шт.
- Соль
- Черный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На куриной голени сделать надрез и раскрыть веером.
2. Добавить специи и замариновать, оставить на полчаса при комнатной температуре.
3. После запанировать, сперва в муке, после в яйце и в конце в сухарях.
4. На этом этапе можно заморозить либо в вакууме, либо в зип-пакетах.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
6. Обжарить можно либо во фритюре, либо запечь в духовке при 190 градусах.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Домашняя колбаса



Домашняя колбаса

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 500 гр.
- Куриное бедро 500 гр.
- Сухой чеснок 1 ч. л.
- Соль 1 ч. л.
- Черный перец 1/2 ч. л.
- Паприка 2 ч. л.
- Чаман 1/2 ч. л.
- Агар-агар 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и куриное бедро нарезать на мелкие кусочки.
2. Добавить специи: соль, чёрный перец, паприку, чаман, чеснок и агар-агар, всё тщательно перемешать.
3. Выложить на пакет для запекания и свернуть в рулет. Завязать в виде конфетки.
4. На этом этапе можно заморозить в морозилке. Перед приготовлением заранее разморозить в холодильнике.
5. Для приготовления колбасу положить в кастрюлю с водой и варить минут 30.
6. Дать полностью остить в кастрюле. После достать, снять пакет для запекания и завернуть в пищевую плёнку. Убрать в холодильник для использования.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рагу





Рагу

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 500 гр.
- Кабачки 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Болгарский перец 2 шт.
- Соль
- Черный перец
- Томатная паста
- Зелень
- Чеснок
- Бульон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты нарезать на небольшие кусочки и перемешать.
2. Выложить в контейнеры для заморозки, накрыть крышкой и отправить в морозильную камеру. Перед приготовлением не требуется разморозка.
3. Для приготовления выложить в кастрюлю, добавить томатной пасты, специи, добавить бульон и варить на среднем огне до полного приготовления, в конце добавить зелень и чеснок.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Куриные рулеты с сыром и черносливом





Куриные рулеты с сыром и черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 4 шт.
- Чернослив 200 гр.
- Сыр 150 гр.
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Сухой чеснок

Для смазывания:

- Сметана 2 ст.л.
- Горчица 1 ч.л.
- Паприка 1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе разрезать вдоль и отбить.
2. Замариновать: соль, чёрный перец, паприка и сухой чеснок, дать постоять полчаса.
3. На каждое филе выложить ломтик сыра, нарезанный чернослив и свернуть рулет.
4. На этом этапе можно заморозить, желательно в вакууме, либо же в зип-пакете, максимально удалив воздух.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
6. Далее запечь в духовке при 200 градусах 35 минут до румяной корочки, смазав смесью из сметаны и горчицы с добавлением паприки для цвета.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Запечённая курица





Запечённая курица

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (целая) 1 шт.
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Карри
- Томатная паста 1 ст. л.
- Сметана 2 ст.л.
- Горчица 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу разрезать вдоль груди и раскрыть.
2. Добавить все вышеперечисленные ингредиенты и смазать со всех сторон.
3. Дать постоять полчаса, и на этом этапе можно заморозить в вакуумном пакете.
4. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
5. Запекать при 200 градусах примерно 35 минут до золотистой корочки.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Люля кебаб в духовке





Люля кебаб в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 700 гр.
- Свинина 300 гр.
- Куриное бедро 300 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Зелень (петрушка, укроп)
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, лук и зелень перекрутить на мясорубке.
2. Добавить все специи и тщательно вымесить.
3. Сформировать котлеты и выложить на противень.
4. На этом этапе можно заморозить. Перекладываем либо в зип-пакеты, либо же замораживаем в вакууме.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
6. Запечь в заранее разогретой духовке при 180°, добавив 150 мл воды на противень. Запекается примерно 35–40 минут.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Картофельная запеканка с мясом и грибами



Картофельная запеканка с мясом и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 5-6 шт. средних
- Куриное филе 1 шт.
- Куриное бедро 300 гр.
- Грибы 200 гр.
- Репчатый лук 1 шт.
- Масло растительное 50 мл.
- Сыр 150 гр.
- Соль чёрный перец
- Паприка
- Сливки 22% 150 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и куриное бедро перекрутить на мясорубке.
2. На растительном масле обжарить лук, туда же добавить мелко нарезанные грибы, обжарить. Далее добавить перекрученное мясо и уже обжарить до его полного приготовления. В конце добавить специи (соль, чёрный перец, паприку).
3. Картофель нарезать кольцами и выложить на дно формы, посолить, поперчить.
4. Поверх выложить обжаренное мясо с грибами, полить сливками и посыпать натертым сыром.
5. На этом этапе можно заморозить, плотно замотав пищевой плёнкой.
6. Разморозка перед приготовлением не требуется.
7. Накрыть фольгой и замороженным поставить в холодную духовку. Включить на 150°, через час температуру повысить до 180° и запекать до приготовления.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Фаршированные перцы



Фаршированные перцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перец болгарский 10 шт.
- Говядина 800 гр.
- Свинина 200 гр.
- Рис 150гр
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Томатная паста 4 ст.л.
- Растительное масло 50 гр.
- Сметана 200 гр.
- Зелень (петрушка, укроп)
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Сушеный базилик по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У перцев отрезать верхушку с хвостиком и удалить семена.
2. Говядину, свинину и зелень перекрутить на мясорубке.
3. На растительном масле обжарить лук с морковкой, добавить томатную пасту, немного воды и потушить.
4. Полученную зажарку добавить к фаршу, туда же добавить специи (соль, чёрный перец, паприку), сырой рис и перемешать.
5. Готовым фаршем наполнить перцы.
6. На этом этапе перец можно заморозить либо в зип-пакете, либо в вакууме.
7. Для приготовления предварительная разморозка не требуется. Замороженные перцы выложить в кастрюлю, залить смесью из сметаны, томатной пасты и воды, соус должен накрывать перцы, добавить немного соли и на слабом огне довести до полной готовности.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Мясо по-французски





Мясо по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиной карбонат 1 кг.
- Лук репчатый 2 шт.
- Шампиньоны 500 гр.
- Помидор 3 шт.
- Сметана 200 гр.
- Горчица 1 ст. л.
- Соль
- Чёрный перец
- Парика
- Сыр 200 гр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свиной карбонат нарезать на пластины полтора сантиметра толщиной, чуть отбить, замариновать, добавив соль, чёрный перец и паприку.
2. На дно формы выложить нарезанный кружочками репчатый лук, поверх выложить мясо.
3. В сметану добавить горчицу, перемешать. Половиной полученной смеси смазать мясо.
4. На растительном масле обжарить репчатый лук, далее туда же добавить нарезанные грибы, ложку сметаны и обжарить до полного приготовления. В конце добавить соль, чёрный перец. После выложить на мясо.
5. Поверх грибов выложить нарезанные помидоры и полить оставшимся соусом.
6. На этом этапе можно заморозить, плотно замотав в пищевую плёнку.
7. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
8. Запекать в заранее разогретой духовке при 180°, накрыв фольгой, за 10 минут до готовности убрать фольгу и посыпать натертым сыром.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Маринованная голень



Маринованная голень

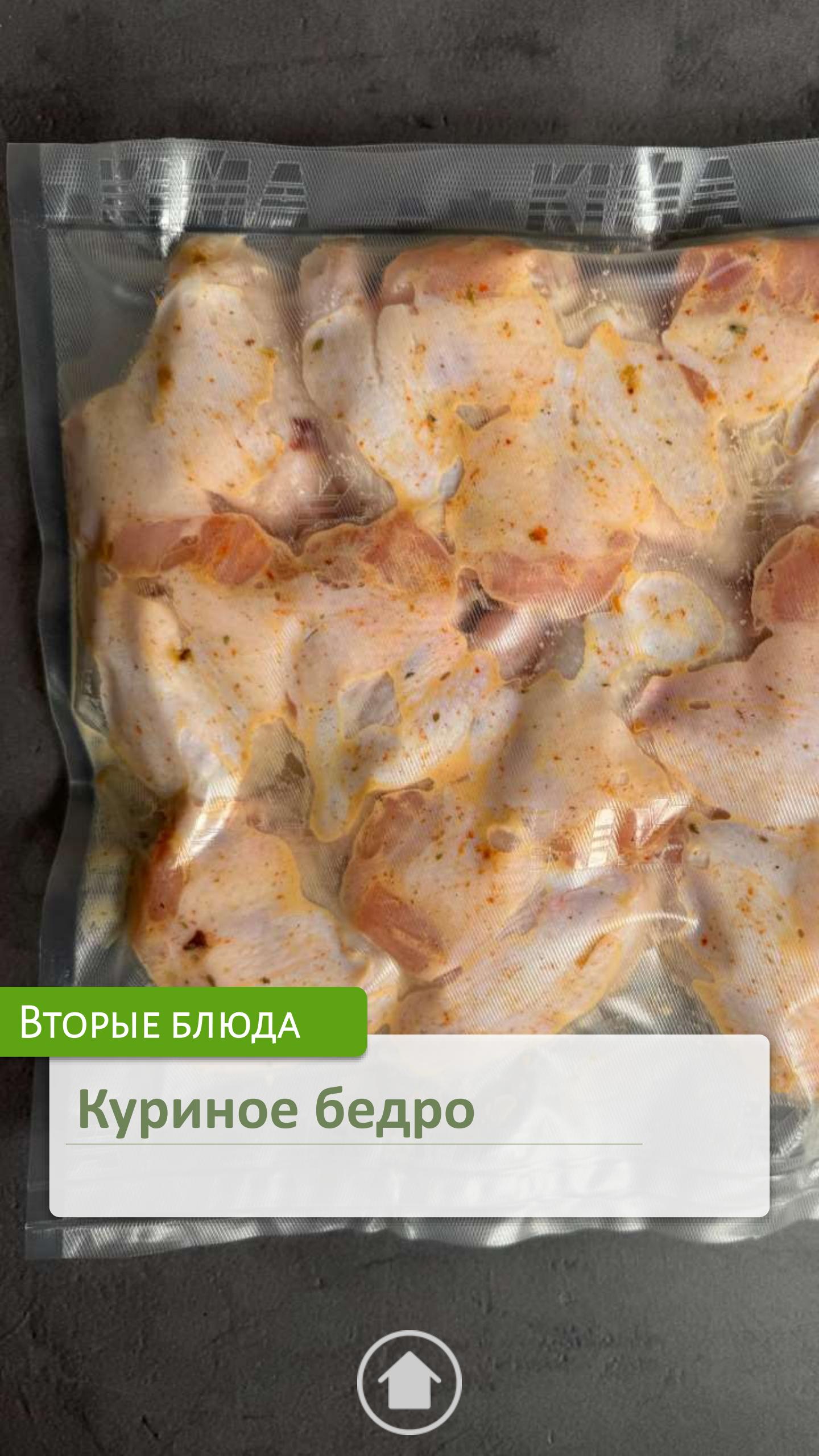
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная голень 1 кг.
- Сметана 2 ст. л.
- Горчица 1 ст. л.
- Соль
- Чёрный перец
- Карри

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Голень промыть, высушить, добавить все ингредиенты и замариновать.
2. Дать постоять при комнатной температуре полчаса и после вакуумировать.
3. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
4. Можно запечь в духовке при 200 градусах до золотистого цвета, либо же использовать для приготовления таких блюд, как чахохбили.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Куриное бедро



Куриное бедро

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное бедро 1 кг.
- Соевый соус 2 ст. л.
- Мёд 1 ч.л.
- Паприка
- Чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное бедро промыть, очистить, добавить все ингредиенты и замариновать.
2. Дать постоять при комнатной температуре 30 минут и после вакуумировать.
3. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
4. Запечь в предварительно разогретой духовке при 180°.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

А-ля Лазанья



А-ля лазанья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Листья лазаньи
- Говядина 700 гр.
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Томатная паста 2 ст.л.
- Зелень петрушка
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Сливки 22% 300 мл.
- Сыр 150 гр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На растительном масле обжарить репчатый лук, добавить морковь, продолжить обжаривать, после добавить говяжий фарш, томатную пасту, немного воды и варить до полного приготовления мяса. В конце добавить специи и соль, а также мелко нарезанную зелень.
2. Листья лазаньи выложить в форму для запекания, полить небольшим количеством сливок, поверх выложить А-ля соус Болоньезе. После продолжить чередовать лист лазаньи, сливки, соус Болоньезе.
3. Последним слоем листья лазаньи, полить поверх сливками, плотно накрыть пищевой фольгой.
4. На этом этапе можно заморозить. Для приготовления разморозка не нужна. В замороженном виде поставить в холодную духовку, включить на 150°С на 2 часа. За 15 минут до готовности убрать фольгу, посыпать натертым сыром.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Стрипсы (мясные полоски)





Стрипсы (мясные полоски)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 1 шт.
- Сухари панировочные
- Яйцо 1 шт.
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка

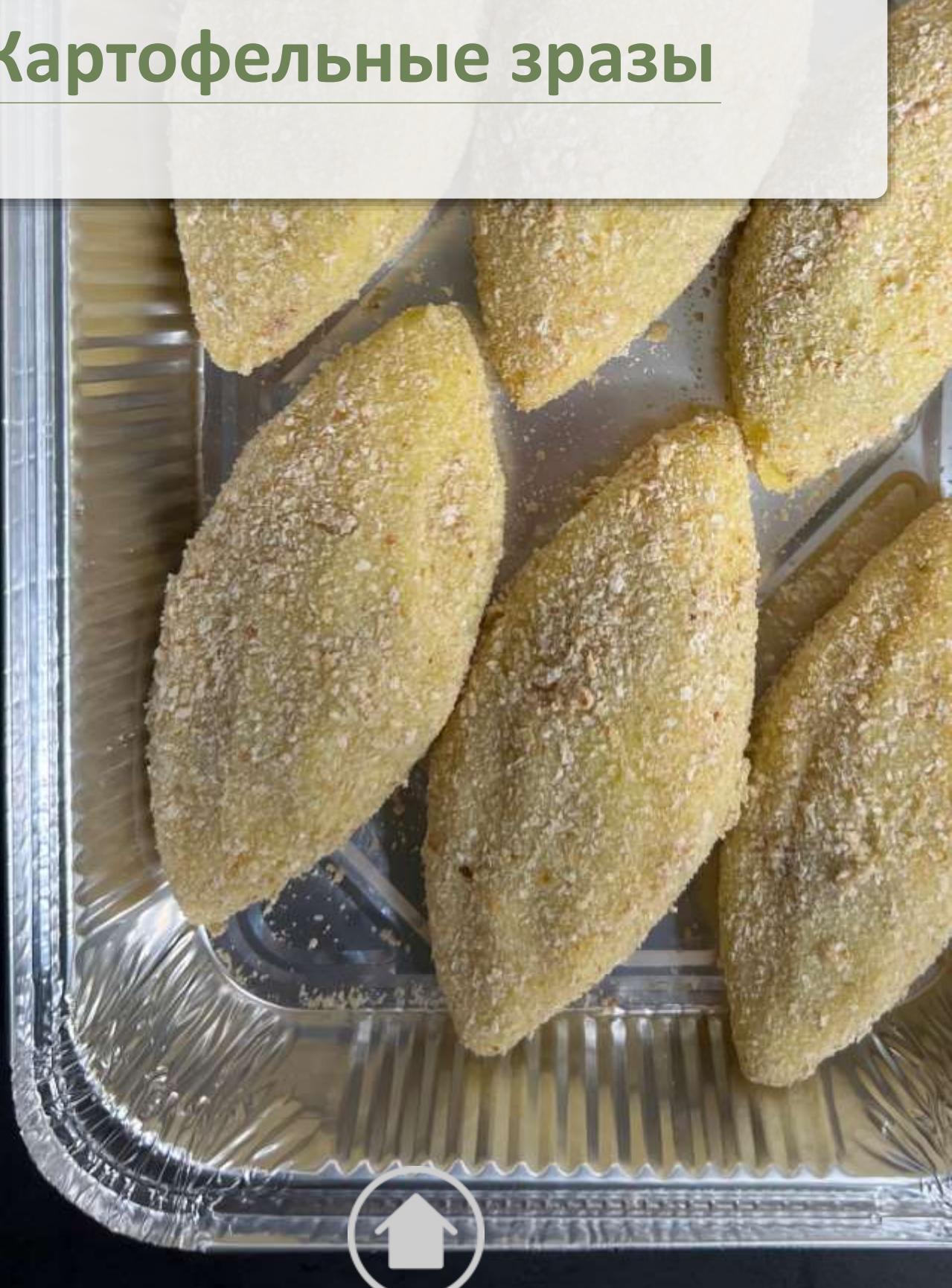
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезать на небольшие полоски.
2. Добавить специи (соль, чёрный перец, паприку), дать промариноваться полчаса.
3. После запанировать: сначала в сухарях, потом в яйце и ещё раз в сухарях.
4. На этом этапе можно заморозить либо в вакууме, либо в зип-пакете.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
6. Можно приготовить как во фритюре, так и запечь в духовке.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Картофельные зразы





Картофельные зразы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 4-5 шт. (средние)
- Говяжий фарш 300 гр.
- Лук репчатый 1 шт.
- Соль
- Паприка
- Чёрный перец
- Растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистить и отварить до полной готовности. Слить всю воду, добавить соль и растолочь в пюре. Дать остить.
2. На растительном масле обжарить лук, после добавить фарш и обжарить до полной готовности. В конце добавить соль, чёрный перец и паприку.
3. Взять небольшое количество картофельного пюре, сформировать лепёшку, в середине выложить фарш и закрыть края, сформировать в виде котлеты.
4. На этом этапе можно заморозить в вакууме либо в пакете, максимально удалив воздух.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
6. Можно обжарить как на масле, так и запечь в духовке при 180°.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Мясные котлеты с ароматным маслом



Мясные котлеты с ароматным маслом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 700 гр.
- Свинина 300 гр.
- Лук репчатый 1 шт.
- Зелень петрушки
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Сливочное масло 150 гр.
- Чеснок 2 зубчика
- Укроп
- Сухари панировочные

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину, свинину и репчатый лук перекрутить на мясорубке.
2. Добавить мелко нарезанную зелень и специи (соль, чёрный перец, паприку). Фарш хорошо вымесить и отбить, должна получиться достаточно клейкая масса.
3. Сливочное масло комнатной температуры растолочь вилкой, добавить чеснок и мелко нарезанный укроп, все перемешать.
4. Из небольшого количества фарша сформировать шар, внутри сделать углубление и туда положить чайную ложку сливочного масла, закрыть края и запанировать в сухарях.
5. На этом этапе можно заморозить либо в вакууме, либо в зип-пакете, максимально удалив воздух.
6. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
7. Можно обжарить как на растительном масле, так и запечь в духовке при 180°.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Жаркое из куриного филе с овощами



Жаркое из куриного филе с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 2 шт.
- Кабачок 2 шт.
- Баклажаны 2 шт.
- Болгарский перец 3 шт.
- Масло растительное
- Томатная паста 2 ст.л.
- Соль
- Чёрный перец
- Хмели-сунели
- Зелень (кинза, петрушка)
- Чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и овощи нарезать на кусочки.
2. Отдельно обжарить на масле куриное филе и отдельно овощи. Переложить в форму для запекания.
3. На этом этапе можно заморозить, плотно завернув в пищевую плёнку.
4. Перед приготовлением разморозка не требуется.
5. В миске смешать томатную пасту и специи, добавить 300 мл кипячёной воды и полученной смесью залить овощи. При необходимости добавить немного кипятка.
6. Варить на среднем огне до готовности мяса, в конце добавить свежую зелень и чеснок.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Сальники печеночные



Сальники печеночные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень говяжья 1 кг.
- Сало свиное 200 гр.
- Жировая сетка
- Лук репчатый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Рис отварной 200 гр.
- Мука 2 ст.л.
- Манка 3 ст. л.
- Чеснок 3 зубчика
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Зелень (петрушка, укроп)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Убрать плёнку с печени и перекрутить с на мясорубке. Также вместе с печенью перекрутить морковь, репчатый лук и чеснок.
2. Далее добавить мелко нарезанную зелень, специи (соль, чёрный перец, паприку), муку, манку и отваренный рис. Все тщательно перемешать и дать настояться как минимум час.
3. На жировую сетку выложить две ложки фарша и завернуть.
4. Переложить на противень. На этом этапе можно заморозить. Предварительно замораживаем именно на противне и только после этого убираем либо в вакуум, либо же в пакеты, максимально убрав воздух.
5. Перед приготовлением разморозка не требуется. Выложить на противень, добавить 150 мл воды и отправить в холодную духовку запекаться при 180°.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пельмени





Пельмени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 600 гр.
- Вода 200 гр.
- Соль 1 ч. л.
- Уксус 9% 1 ч. л.
- Масло растительное 1 ч. л.

Для начинки:

- Фарш 400 гр.
- Вода ледяная 50 гр.
- Репчатый лук 2 шт.
- Соль по вкусу
- Чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты для теста перемешать и замесить тугое тесто. Отложить в сторону и дать постоять при комнатной температуре полчаса.
2. Тем временем подготовим фарш. К фаршу добавить натёртый репчатый лук, воду и специи, всё тщательно перемешать.
3. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать кружочки, в середину выложить по чайной ложке фарша. Слепить пельмени.
4. На этом этапе пельмени можно заморозить, выложив на поднос и накрыв пищевой плёнкой. Как только заморозятся, можно убрать в пакеты.
5. Перед приготовлением разморозка не требуется. Сразу добавляем в горячую подсоленную воду и варим до полной готовности.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Куриные рулеты с ароматным маслом и сыром





Куриные рулеты с ароматным маслом и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное бедро 4 шт.
- Сливочное масло 100 гр.
- Чеснок 1 зубчик
- Укроп
- Сыр 100 гр.
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное бедро отделить от кости, немного отбить, замариновать, добавив соль, чёрный перец и паприку.
2. Дать постоять при комнатной температуре полчаса.
3. Тем временем в мягкое сливочное масло добавить зубчик чеснока и мелко нарезанный укроп, всё перемешать.
4. Куриное бедро положить кожей вниз, смазать сливочным маслом, посыпать сыром и завернуть в рулет.
5. Переложить в пакет для запекания и тую свернуть, завязав края в виде конфетки.
6. На этом этапе можно заморозить. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
7. Запечь в духовке до полного приготовления. При желании за 10 минут до готовности можно убрать пакет для запекания, смазать смесью из сметаны, горчицы и томатной пасты для румяной корочки.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Говяжье сердце





Говяжье сердце

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжье сердце

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердце хорошо промыть, очистить от жилок и нарезать на две-три части, залить холодной водой и варить примерно 2 часа, пока сердце не станет мягким.
2. Дать сердцу полностью остить в бульоне. Бульон слить, а само сердце нарезать на мелкие кусочки.
3. Переложить порционно в контейнеры и заморозить. Перед приготовлением заранее разморозить в холодильнике.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из говяжьего сердца





Гуляш из говяжьего сердца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжий сердце 1 кг.
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Томатная паста 2 ст. л.
- Растительное масло 2 ст. л.
- Чеснок 2 зубчика
- Зелень по вкусу
- Соль
- Чёрный перец
- Парика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердце промыть, очистить и отварить примерно два часа.
2. Далее нарезать на мелкие кусочки, отложить в сторону.
3. На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук с морковью.
4. Добавить томатную пасту, специи и ещё немножко обжарить.
5. В зажарку добавить нарезанное сердце, перемешать, налить воды, чтобы покрыть сердце, и тушить на среднем огне.
6. В конце добавить соль, свежую зелень и чеснок.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлета по-Киевски





Котлета по-Киевски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное бедро 500гр.
- Куриное филе 500 гр.
- Хлеб 200 гр.
- Репчатый лук 1 шт.
- Яйцо 4 шт.
- Соль
- Черный перец
- Паприка
- Сухари панировочные 500 гр.
- Масло сливочное 100 гр.
- Масло растительное 1 л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, хлеб и лук нарезаем на кусочки и посыпаем специями (соль, черный перец и паприка), все тщательно перемешиваем и пропускаем через мясорубку 2 раза. После убираем в холодильник на 2 часа.
2. Далее формируем котлеты. Подготавливаем две миски: в одну высыпаем сухари, в другую разбиваем яйца. Масло нарезаем на небольшие кусочки.
3. Берем небольшое количество фарша, пальцем делаем углубление, смазываем стенки яйцом и выкладываем кусочек сливочного масла. Закрываем так, чтобы масло оказалось в середине, далее панируем в сухарях, формируем котлету, потом окунаем в яйцо и после еще раз в сухари. Процесс можно повторить еще раз для более хрустящей корочки.
4. Котлеты можно заморозить в морозилке либо в вакууме, либо пакете. Перед приготовлением разморозить в холодильнике. Рекомендуется перед жаркой еще раз запанировать в сухарях.
5. Обжариваем котлеты на заранее разогретом масле на среднем огне до золотистого цвета или запекаем в духовке.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Отбивные





Отбивные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе куриное 700 гр.
- Яйцо 4 шт.
- Мука 200 гр.
- Сухари панировочные 500 гр.
- Соль, перец по вкусу
- Масло растительное 100 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Режем филе вдоль пластами и отбиваем.
2. Солим, посыпаем перцем и паприкой.
3. Обваливаем в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях.
4. На этом этапе можно заморозить, можно вакуумировать, либо же переложить в зип-пакеты. Перед приготовлением обязательно разморозить в холодильнике.
5. Окунаем в яйцо и на разогретую сковороду.
6. Обжариваем с двух сторон по 3–5 минут с каждой стороны на среднем огне.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Бастурма



Бастурма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжья мякоть 1300 гр.
- Соль 250 гр.
- Сахар 1 ст. л.
- Паприка 4-5 ч. л.
- Чеснок 1 головка
- Чаман 1 ч. л.
- Черный перец 1 ч. л.
- Хмели-сунели 1/2 ч. л.
- Мука 2 -3 ст. л.
- Вода 200 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

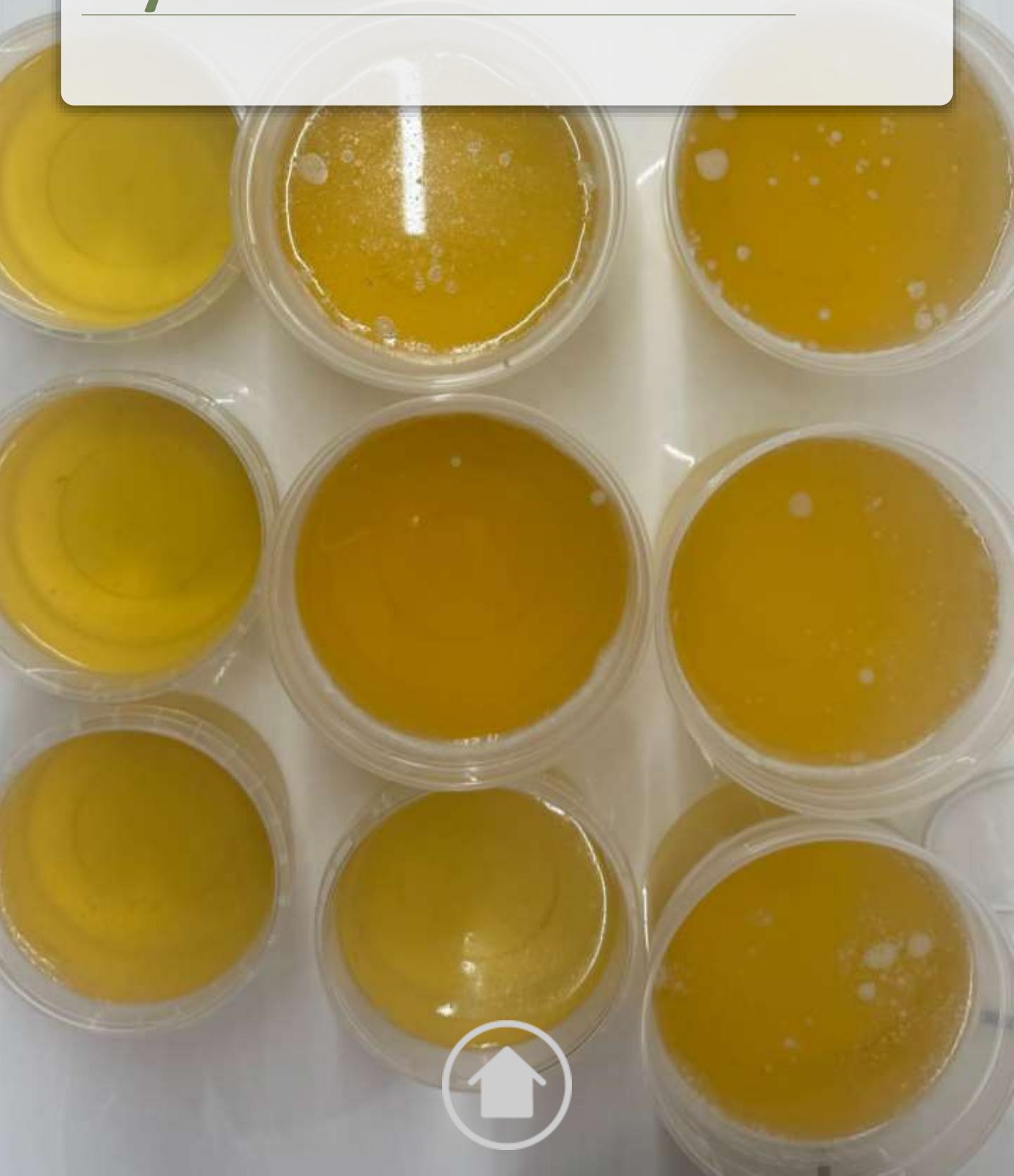
1. В миске смешиваем 250 гр. соли, одну столовую ложку сахара и полученной смесью натираем говяжью мякоть. Убираем в прохладное место на три дня.
2. По прошествии трёх дней мясо промываем от соли и помещаем в холодную воду минут на 10-15, чтобы лишняя соль ушла и осталось ровно столько, сколько нужно мясу. Дальше ставим под пресс на сутки.
3. Через сутки снимаем с мяса пресс, продеваем в мясо нитку, получаем своеобразный крючок и подвешиваем сушиться. Примерно неделю будет сушиться при комнатной температуре, время сушки может колебаться от недели до двух недель, в зависимости от температуры воздуха.
4. После того как мясо высушилось, маринуем: в миске смешиваем паприку, чёрный перец, чаман, хмели-сунели, выдавливаем головку чеснока, наливаем воду и полученную смесь наливаем на мясо. Оставляем так на сутки, чтобы мясо пропиталось всеми специями.
5. Через сутки маринад убираем с мяса, перекладываем в чашу блендера, туда же добавляем муку и взбиваем до однородности. Полученной смесью смазываем мясо, после подвешиваем на окончательную сушку, примерно 2-3 дня.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Бульон говяжий





Бульон говяжий

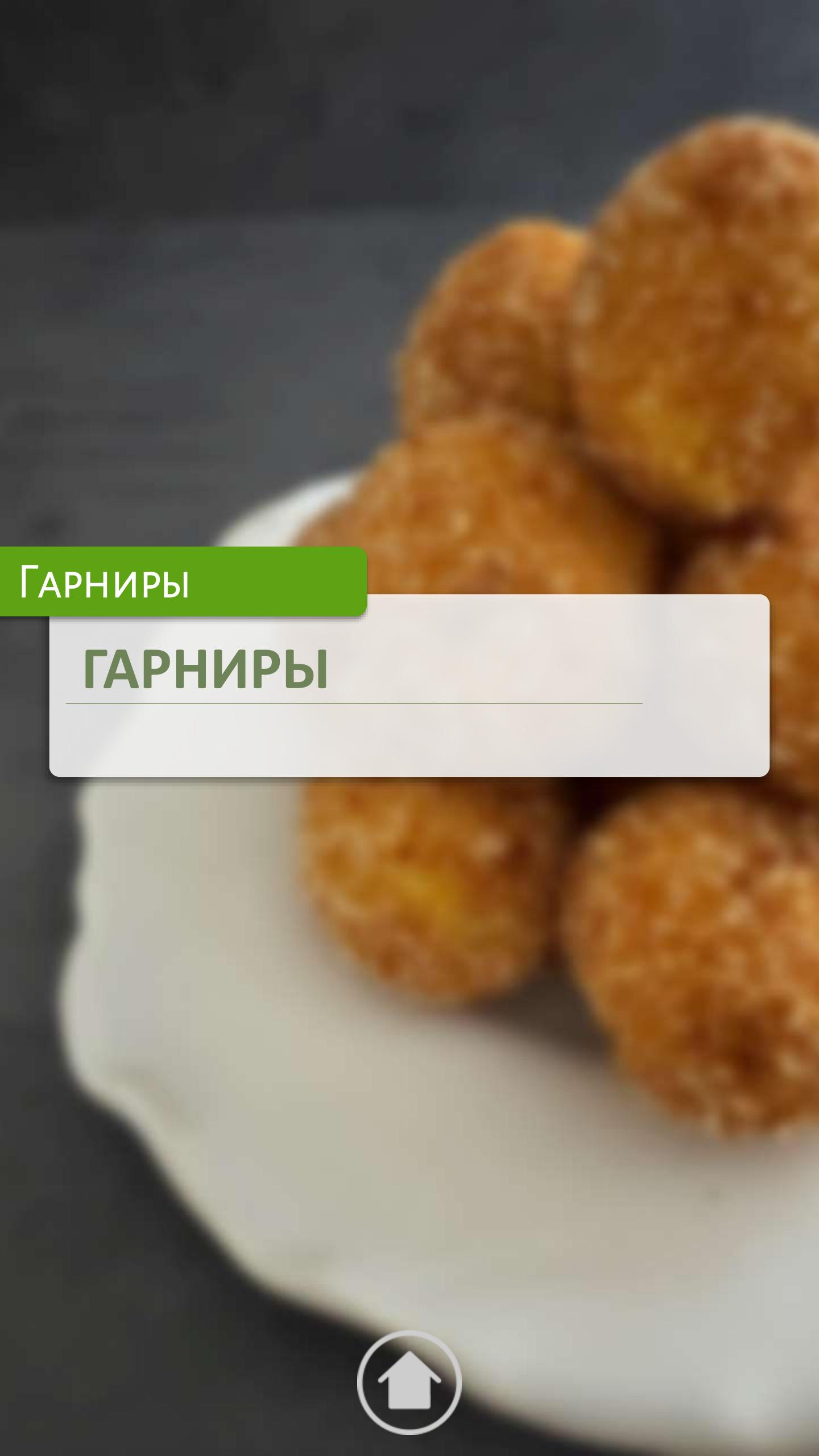
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина на кости
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чёрный перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. Как только закипит, слить воду.
2. Промыть мясо, залить ещё раз холодной водой, добавить репчатый лук с шелухой, одну очищенную морковь, чёрный перец горошком и на слабом огне варить до полной готовности мяса. После уварить бульон вдвое.
3. Остывший бульон слить в ёмкости и дать остывть в холодильнике полностью.
4. После убрать в морозильную камеру, плотно накрыв крышкой ёмкости. Бульон налить чуть больше половины.
5. Мясо отделить от кости, нарезать на кусочки, переложить в контейнеры, накрыть крышкой и также заморозить. Можно использовать как для салатов, так и для супов.





ГАРНИРЫ

ГАРНИРЫ



ГАРНИРЫ

Картофельный гратен





Картофельный гратен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 1 кг.
- Сливки 20% 800 мл.
- Сыр моцарелла 100 гр.
- Соль
- Чёрный перец
- Мускатный орех
- Чеснок
- Масло сливочное 50 гр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистить и оставить в холодной воде на 30 минут.
2. Далее нарезать на тонкие слайсы.
3. Форму для запекания смазать маслом и натереть чесноком.
4. Любым удобным способом выложить картофель: либо слоями, либо стопками.
5. Каждый слой посыпать солью, небольшим количеством мускатного ореха, сыром и полить сливками.
6. Накрыть фольгой и запечь в духовке при 165° полтора часа, за 10 минут до готовности фольгу убрать, чтобы подрумянился.



ГАРНИРЫ

Картофельные шарики в панировке





Картофельные шарики в панировке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 3 шт.
- Сыр сулугуни 50 гр. (по желанию)
- Панировочные сухари
- Яйцо 2 шт.
- Соль
- Чёрный перец
- Масло растительное 300 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварить, полностью слить воду и растолочь с добавлением соли и чёрного перца. Дать остить.
2. Скатать шарики, внутрь положить кусочек сыра сулугуни.
3. Панировать сперва в сухарях, потом в яйце и ещё раз в сухарях.
4. В глубокую кастрюлю налить масло, разогреть и обжарить картофельные шарики на среднем огне до золотистого цвета. Можно также запечь в духовке без масла.



ГАРНИРЫ

Каша из полбы





Каша из полбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Полба 200 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Топленое масло 2 ст. л.
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Полбу залить водой один к трём и варить до полного его приготовления, добавив соль. Готовую полбу откинуть на дуршлаг.
2. На топлёном масле обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности.
3. К луку добавить готовую полбу, перемешать.



ГАРНИРЫ

Жареный рис с яйцом





Жареный рис с яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 200 гр.
- Яйцо 3 шт.
- Лук зелёный
- Чеснок 2 зубчика
- Острый перчик по желанию
- Соевый соус 3 ст. л.
- Соус терияки 1 ст. л.
- Перец
- Масло растительное 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
2. Три яйца взбить и обжарить на масле до мелких комочеков, постоянно перемешивая.
3. Туда же добавить отваренный рис и продолжить обжаривать.
4. В миске соединить соевый соус, соус терияки, чёрный перец, чеснок, при желании можно добавить немного острого перца. Полученной смесью залить рис.
5. Всё перемешать и в конце добавить мелко нарезанный зелёный лук.



ГАРНИРЫ

Чал плав (вермишель с рисом)





Чал плав (вермишель с рисом)

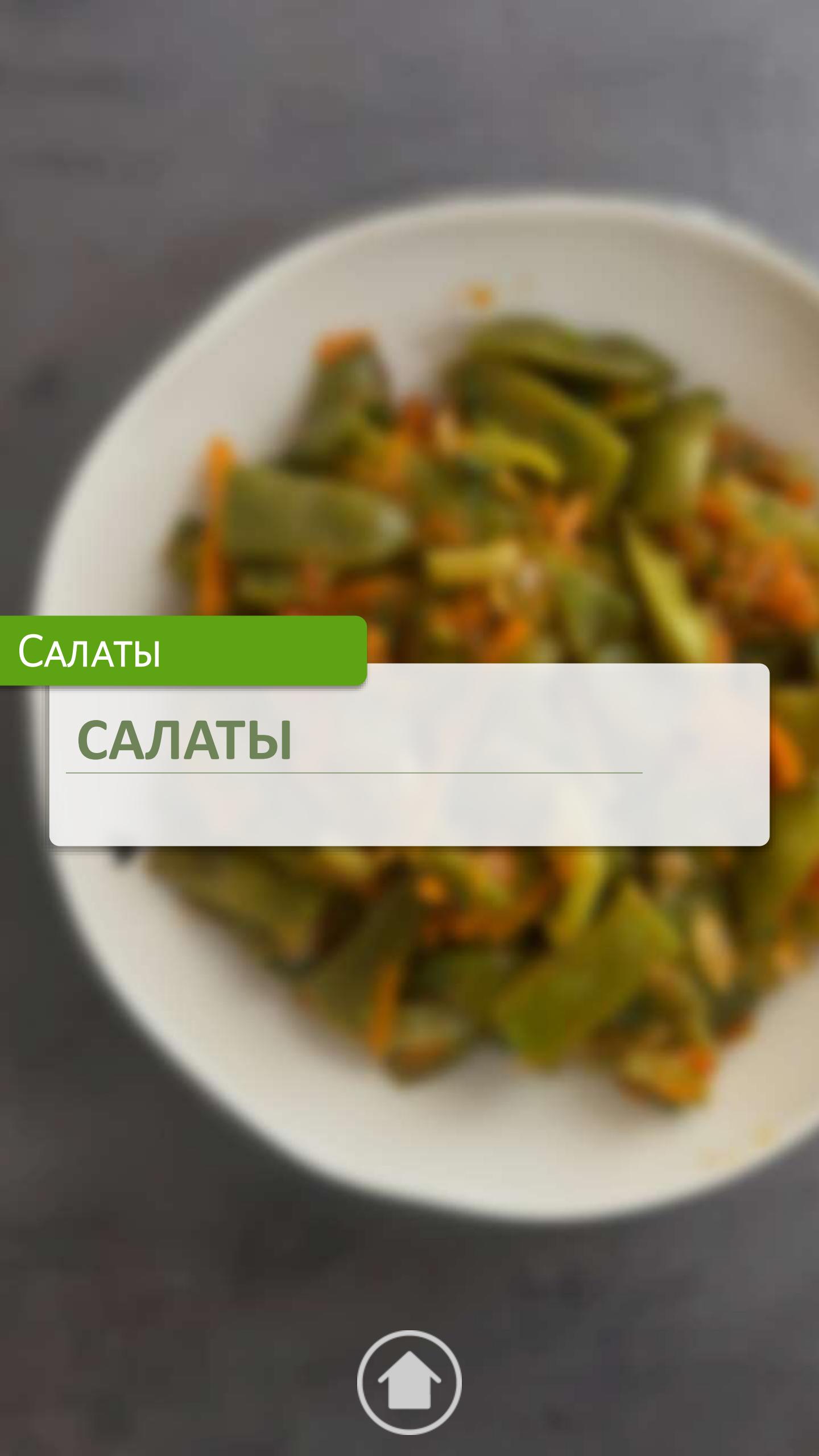
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вермишель 1 стакан
- Рис жасмин 1 стакан
- Вода 3 стакана
- Соль
- Топленое масло 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На топленом масле обжарить сырую вермишель до лёгкого золотистого цвета.
2. Добавить хорошо промытый рис и продолжить обжаривать в течение 2 минут, чтобы рис пропитался маслом.
3. Добавить соль, налить горячую воду, накрыть крышкой. На сильном огне довести до кипения, потом убрать огонь до минимума и варить до полного выпаривания воды.
4. Как только вода выпарится, выключить и не открывать крышку в течение 10 минут, а после перемешать.





САЛАТЫ

САЛАТЫ



САЛАТЫ

Квашеная капуста





Квашеная капуста

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста 1 кочан (средний)
- Морковь 1 шт.
- Лавровый лист 2 шт.
- Соль
- Чёрный перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинковать, морковь натереть на терке.
2. Добавить соль и хорошо перемешать руками, отжимающими движениями.
3. Добавить чёрный перец горошком, лавровый лист и утрамбовать в трёхлитровый баллон.
4. Оставить при комнатной температуре на 3 дня.



САЛАТЫ

Стручковая фасоль с овощами





Стручковая фасоль с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стручковая фасоль 500 гр.
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Перец болгарский 2 шт.
- Помидор 2 шт. (средние)
- Растительное масло 2 ст. л.
- Соль
- Чёрный перец
- Зелень (кинза, петрушка)
- Чеснок 2 зубчика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стручковую фасоль помыть, нарезать на сегменты и отварить в подсоленной воде.
2. На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук и натёртую морковь, туда же добавить нарезанный соломкой болгарский перец, обжарить.
3. На помидорах сделать крестообразные надрезы, залить кипятком, очистить от кожицы. Далее нарезать на кусочки и добавить к зажарке.
4. Всё соединить с отварной фасолью, добавить немного чёрного перца, нарезанной зелени и чеснока.



САЛАТЫ

Салат из зелёной фасоли с чесноком и зеленью.





Салат из зелёной фасоли с чесноком и зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зелёная фасоль 500 гр.
- Чеснок 4 зубчика
- Кинза
- Соль
- Чёрный перец
- Уксус 9% 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль промыть, нарезать на сегменты и отварить в подсоленной воде.
2. Откинуть на дуршлаг, дать остить.
3. В миске смешать растительное масло, чеснок, зелень, перец и чайную ложку уксуса, всё перемешать и залить фасоль. Дать настояться и можно подавать к столу.



САЛАТЫ

Салат свекольный





Салат свекольный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свёкла 3 шт.
- Огурцы свежие 5 шт.
- Лук красный 1 шт.
- Горчица зернистая 1 ч. л.
- Растительное масло 2 ст. л.
- Уксус 9% 1 ст. л.
- Соль
- Чёрный перец
- Петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу отварить и нарезать на слайсы.
2. Огурцы нарезать на кружочки, лук нарезать полукольцами.
3. В миске соединить растительное масло, горчицу, уксус, чёрный перец, соль, всё перемешать и заправить овощи.
4. В конце добавить зелень, дать настояться полчаса и подавать к столу.



САЛАТЫ

Икра кабачковая





Икра кабачковая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачки 4 шт.
- Морковь 2 шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Томатная паста 3 ст. л.
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка
- Зелень (петрушка, кинза)
- Чеснок 3 зубчика
- Растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук с натертой морковью, добавить томатную пасту и продолжить пассировать, далее добавить чёрный перец, паприку и натёртые кабачки. Всё тщательно перемешать и обжарить до полного выпаривания влаги, в конце добавить соль, зелень и чеснок.



САЛАТЫ

Салат «Здоровье»





Салат «Здоровье»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Салатные листья
- Авокадо 1 шт.
- Красный лук 0,5 шт.
- Помидоры Черри 5 шт.
- Сыр фета 50 гр.
- Нут консервированный 150 гр.
- Сыр пармезан 50 гр.
- Чёрный перец
- Паприка
- Соль
- Масло растительное 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нут откинуть на дуршлаг, промыть, высушить, добавить соль, паприку, тертый пармезан и обжарить в духовке до хруста.
2. В большой миске соединить салатные листья, нарезанный лук, помидоры черри, авокадо, обжаренный нут, сыр фета, соль по вкусу, чёрный перец, масло и перемешать.



САЛАТЫ

Салат с запечённым перцем





Салат с запечённым перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перец красный 5-6 шт.
- Помидоры черри 200 гр.
- Маслины 1 банка
- Сыр фета 100 гр.
- Кинза
- Соль
- Чёрный перец
- Масло оливковое

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перецы запечь в духовке. Далее переложить в пакет, дать остить и очистить от плёнки. Нарезать на кусочки.
2. В миске соединить нарезанные перецы, помидоры черри, нарезанные пополам, маслины, порезанные кольцами, сыр фету и кинзу. Всё перемешать, добавить чёрный перец, полить маслом, подать к столу.
3. В большой миске соединить салатные листья, нарезанный лук, помидоры черри, авокадо, обжаренный нут, сыр фету, соль по вкусу, чёрный перец, масло и перемешать.



САЛАТЫ

Салат с фасолью и беконом





Салат с фасолью и беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белая консервированная фасоль 1 банка
- Красная консервированная фасоль 1 банка
- Бекон 150 гр.
- Помидоры Черри 5-6 шт.
- Огурец 3 шт.
- Зелёный базилик свежий
- Лук красный 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон нарезать на кусочки и обжарить до хруста.
2. В миске соединить красную и белую фасоль, добавить нарезанные помидоры черри, кубиками нарезанный огурец, листики зелёного базилика и мелко нарезанный красный лук.
3. Все перемешать, добавить соль, чёрный перец, полить маслом и можно подавать к столу.



САЛАТЫ

Салат с жареными баклажанами





Салат с жареными баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажан 1 шт.
- Говядина отварная 150 гр.
- Огурец 2 шт.
- Помидор 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Масло растительное 100 мл.
- Соль
- Чёрный перец
- Уксус 9% 1 ст. л.
- Кинза
- Лук зелёный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Репчатый лук нарезать, залить кипятком, добавить уксус и оставить на 10 минут. Далее слить воду.
2. Баклажан нарезать кружочками и обжарить на масле с двух сторон до золотистого цвета.
3. В миске соединить баклажаны, отваренную говядину, нарезанные огурцы и помидор, маринованный лук. Всё перемешать, добавить соль, чёрный перец, полить маслом, добавить свежую зелень.



САЛАТЫ

Салат белковый





Салат белковый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белая консервированная фасоль 1 банка
- Красная консервированная фасоль 1 банка
- Горошек зелёный консервированный 1 банка
- Помидоры Черри 10-15 шт.
- Белая редька 1 шт.
- Маслины 10 шт.
- Листья шпината
- Листья салата
- Лук зелёный
- Соль
- Чёрный перец
- Сок половины лимона
- Растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой миске соединить консервированную фасоль, горошек, нарезанные помидоры черри, маслины, нарезанные кружочками, крупно нарезанные листья шпината и салата, мелко нарезанный зелёный лук.
2. Редьку натереть, заправить солью, чёрным перцем, соком половины лимона и растительным маслом, всё перемешать, добавить в салат.



САЛАТЫ

Капуста по-гурыйски





Капуста по-гурыйски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста 1,5-2 кг.
- Средняя свекла 1-2 шт.
- Чеснок 1 головка

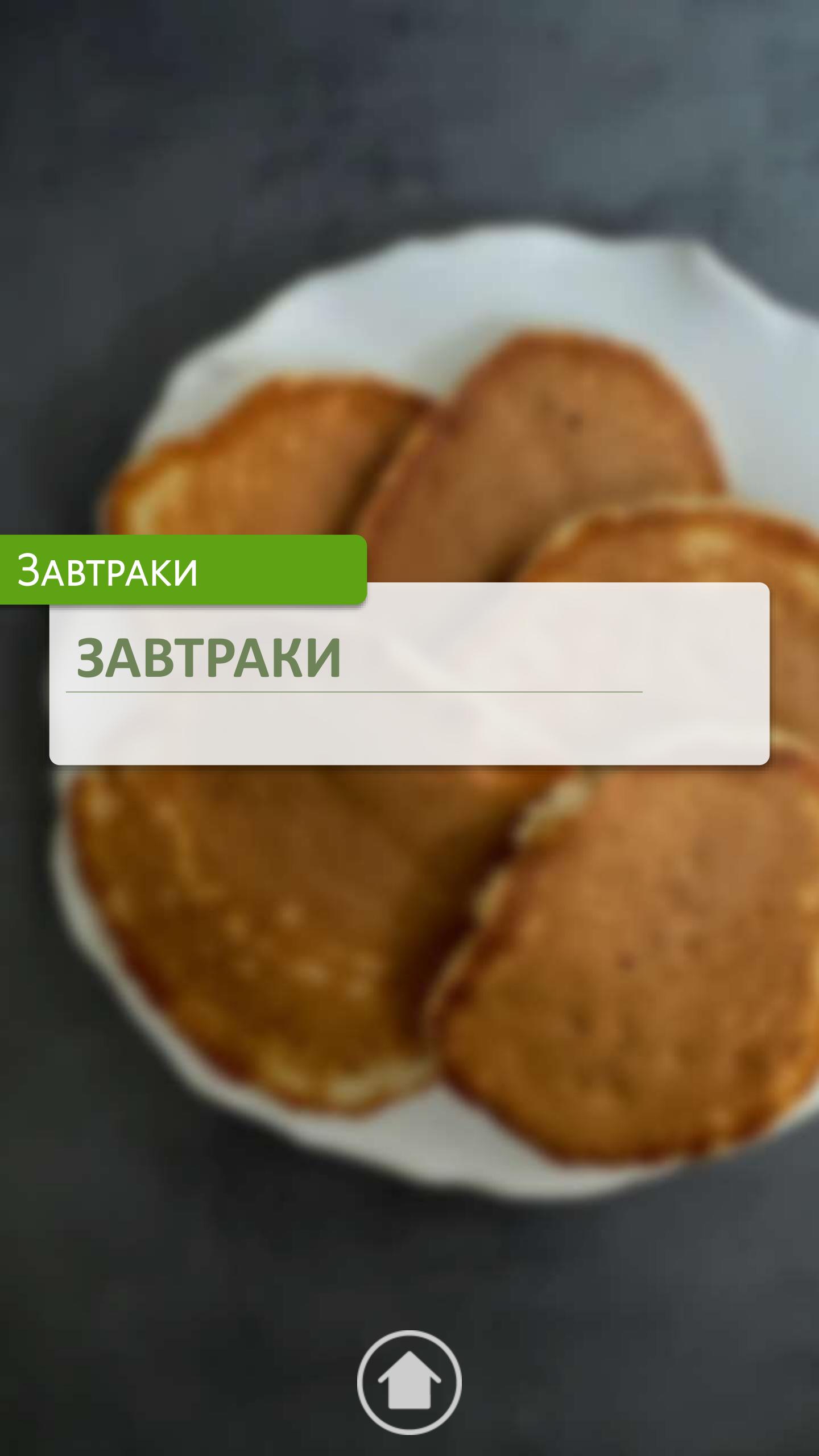
Для рассола:

- Вода 1 л.
- Перец горошком 6-7 шт.
- Лавровый лист 3-4 шт.
- Соль 2 ст. л.
- Сахар 100 гр.
- Растительное масло 100 мл.
- Уксуса 9% 150 мл.
- Способ приготовления

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезаем капусту и свеклу, раскладываем в тару.
2. Отдельно готовим рассол: смешиваем ингредиенты и ставим на огонь. Как только закипит, наливаем на капусту.
3. Сверху кладём тарелку, придавливая, на неё груз и оставляем три дня в прохладном месте.





ЗАВТРАКИ

ЗАВТРАКИ



ЗАВТРАКИ

Сырники





Сырники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 5% 500 гр.
- Яйцо 1 шт.
- Мука 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог отжать от лишней влаги в марлевом мешке.
2. Добавить к сухому творогу 1 яйцо, муку и вымесить.
3. Поделить на равные части и сформировать сырники.
4. Обжарить на сковороде на небольшом огне либо запечь в духовке.
5. Заморозить в сыром виде. Желательно в вакууме, чтобы не было контакта с воздухом, либо в зип-пакете.
6. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.



ЗАВТРАКИ

Хачапури с сыром





Хачапури с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 650 гр.
- Сливочное масло 350 гр.
- Вода холодная 220 гр.
- Соль 1 ч. л.
- Уксус 9% 1 ст. л.
- Сыр 400 гр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное сливочное масло натереть на тёрке, периодически перемешивая с мукой.
2. К полученной смеси добавить соль, холодную воду, уксус и замесить тесто, сильно вымешивать не нужно.
3. Переложить в пакет и убрать в холодильник на полчаса.
4. По истечению времени тесто раскатать и сложить в несколько слоев.
5. Убрать в холодильник на час.
6. Для начинки сыр натереть на терке.
7. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной полсантиметра, нарезать на квадратики, посередине выложить сыр и сложить в виде конверта.
8. На этом этапе хачапури можно заморозить. Можно завакуумировать, либо же переложить в зип-пакеты. Перед приготовлением обязательно разморозить в холодильнике.
9. Запекать хачапури в предварительно разогретой духовке при 200 градусах, заранее смазать яйцом и посыпать кунжутом.



ЗАВТРАКИ

Слоёные пирожки





Слоёные пирожки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:

- Мука 650 гр.
- Сливочное масло 350 гр.
- Вода холодная 220 гр.
- Соль 1 ч. л.
- Уксус 9% 1 ст. л.

Для начинки:

- Говядина 500 гр.
- Лук репчатый 1 шт.
- Соль
- Черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное сливочное масло натереть на тёрке, периодически перемешивая с мукой.
2. К полученной смеси добавить соль, холодную воду, уксус и замесить тесто, сильно вымешивать не нужно.
3. Переложить в пакеты и убрать в холодильник на полчаса.
4. По истечению времени тесто раскатать и сложить в несколько слоев.
5. Убрать в холодильник на час.
6. Мясо перекрутить на мясорубке.
7. Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить мясной фарш, немного воды и готовить до полного приготовления мяса и выпаривания воды. В конце добавить соль и чёрный перец, начинка должна быть сухой, без лишней влаги.
8. Слоёное тесто раскатать в пласт толщиной в полсантиметра, разделить на квадраты, выложить начинку и сложить треугольником.
9. На этом этапе пирожки можно заморозить либо в вакууме, либо в зип-пакетах.
10. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
11. Выпекать в заранее разогретой духовке при 200 градусах, предварительно смазать яйцом.





ЗАВТРАКИ

Блины с мясом





Блины с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- Яйцо 4 шт.
- Молоко 1 л.
- Кипяток 200 мл.
- Соль 1 ч.л.
- Сода 1 ч.л.
- Масло растительное 50 мл.
- Мука 500 гр.

Для начинки:

- Мясо 1 кг.
- Репчатый лук 1 шт.
- Зелень (кинза, петрушка)
- Соль
- Черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замешиваем тесто на блины и выпекаем на сковороде с двух сторон.
2. Готовим начинку. На растительном масле обжариваем лук и добавляем перекрученное мясо. Доводим до готовности, периодически перемешивая. В конце солим, перчим и добавляем зелень.
3. Далее начиняем наши блины и заворачиваем.
4. Замораживаем в вакууме либо в зип-пакетах.
5. Перед приготовлением заранее разморозить в холодильнике.



ЗАВТРАКИ

Цена

ТВОРОГ

Блины с творогом





Блины с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- Яйцо 4 шт.
- Молоко 1 л.
- Кипяток 200 мл.
- Соль 1 ч.л.
- Сода 1 ч.л.
- Масло растительное 50 мл.
- Мука 500 гр.

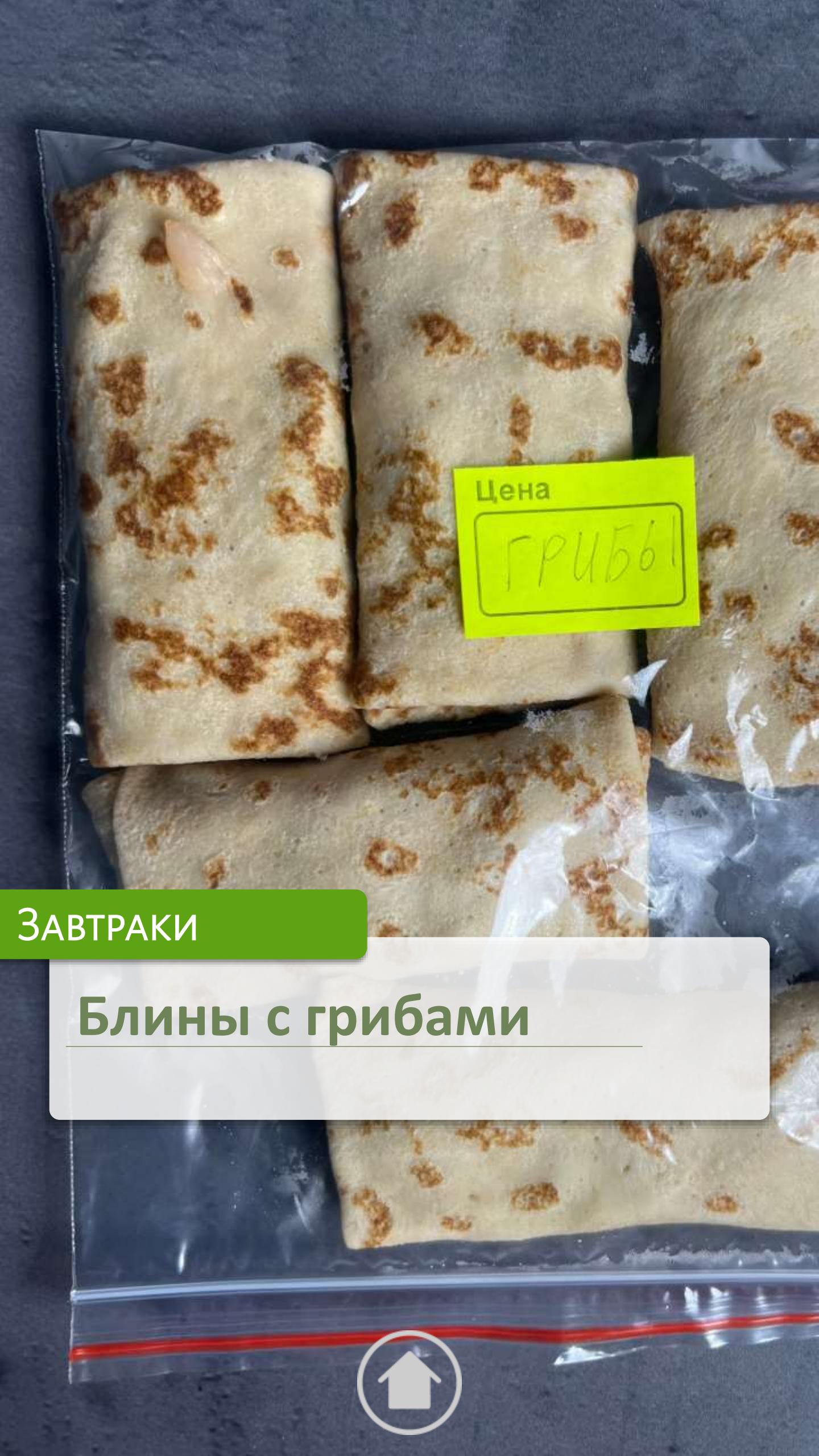
Для начинки:

- Творог 500 гр.
- Яйцо 1 шт.
- Соль
- Сахар, если любите сладкие

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замешиваем тесто на блины и выпекаем на сковороде с двух сторон.
2. В творог добавить одно яйцо, соль и всё перемешать.
3. Начинку выложить на лист блина и свернуть.
4. На этом этапе можно заморозить либо в вакууме, либо в зип-пакете. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
5. Можно обжарить на масле или запечь в духовке при 180°.





Цена

ГРИБЫ

ЗАВТРАКИ

Блины с грибами





Блины с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- Яйцо 4 шт.
- Молоко 1 л.
- Кипяток 200 мл.
- Соль 1 ч.л.
- Сода 1 ч.л.
- Масло растительное 50 мл.
- Мука 500 гр.

Для начинки:

- Грибы 500 гр.
- Лук репчатый 1 шт.
- Соль
- Черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замешиваем тесто на блины и выпекаем на сковороде с двух сторон.
2. На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить мелко нарезанные грибы и продолжить обжаривать до полного их приготовления. В конце добавить соль и чёрный перец.
3. Начинку выложить на лист блина и свернуть.
4. На этом этапе можно заморозить либо в вакууме, либо в зип-пакете.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике. После либо обжарить на масле, либо же запечь в духовке при 180°.



ЗАВТРАКИ

Рыба в лаваше с ароматным маслом





Рыба в лаваше с ароматным маслом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыбное филе 1 кг.
- Лаваш тонкий
- Лимон 1 шт.
- Сливочное масло 150 гр.
- Соль
- Чёрный перец
- Имбирь сушеный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу нарезать на небольшие кусочки.
2. Приготовить ароматное масло. В мягкое сливочное масло добавить цедру одного лимона, сок половины лимона, соль, чёрный перец, сушеный имбирь, всё перемешать.
3. На лист лаваша выложить рыбу, смазать ароматным маслом и завернуть.
4. Выложить в форму для запекания, поверх выложить кусочек сливочного масла и запечь в духовке при 180°.
5. Рыбу в лаваше там же можно заморозить в сыром виде, используя вакуумный пакет.
6. Перед приготовлением разморозка не требуется. В замороженном виде выложить на противень, накрыть фольгой и запечь в духовке при 160°, за 10 минут до готовности фольгу убрать.



ЗАВТРАКИ

Мини пиццы «Как в школе»





Мини пиццы «Как в школе»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 500 гр.
- Тёплая вода 300 гр.
- Сахара 1 ч.л.
- Соль 1 ч.л.
- Дрожжи сухие 7 гр.
- Растительное масло 20 гр.

Для начинки:

- Колбаса варёная 200 гр.
- Сыр сулугуни 200 гр.
- Маслины
- Томатная паста
- Соль
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку просеять, добавить соль и перемешать. Посередине сделать углубление, налить тёплую воду, сахар, дрожжи и начать вмешивать. В конце добавить растительное масло и вымесить мягкое тесто. Накрыть плёнкой и дать тесту подняться.
2. Тем временем нарезать колбасу, маслины и натереть сыр.
3. Далее тесто разделить на 10 равных частей. Сделать шарики, дать постоять минут 10.
4. Тем временем приготовить соус для пиццы: томатную пасту развести небольшим количеством воды, добавить соль, паприку и на слабом огне довести до кипения, дать остить.
5. Далее из каждого кругляша сформировать лепёшку, смазать томатной смесью и отправить в заранее разогретую духовку выпекаться при 200 градусах минут 15.
6. После достать из духовки, на каждую лепёшку добавить нарезанные ингредиенты.
7. На этом этапе можно заморозить либо в вакууме, либо же выложить на противень и плотно замотать пищевой плёнкой.
8. Перед приготовлением разморозить в холодильнике.
9. Отправить в заранее разогретую духовку выпекаться при 200 градусах минут 10.



ЗАВТРАКИ

Мясные вафли





Мясные вафли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Готовые вафельные коржи
- Говяжий Фарш 500 гр.
- Кабачок 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Соль
- Чёрный перец
- Паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На растительном масле обжарить лук с морковкой.
2. Добавить к говяжьему фаршу. Туда же натереть один кабачок и заправить специями, тщательно вымесить.
3. На вафельный лист выложить фарш и накрыть вторым вафельным листом.
4. Каждое изделие упаковать индивидуально для заморозки и ни в коем случае не складывать друг на друга.
5. Перед приготовлением разморозка не требуется.
6. Есть два способа приготовления. Первый способ: обжарить на сухой сковороде под крышкой на слабом огне с двух сторон. Второй способ: окунуть в яйцо и обжарить на растительном масле, также на слабом огне с двух сторон.



ЗАВТРАКИ

Ленивый Ламаджо





Ленивый Ламаджо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 500 гр.
- Репчатый лук 1 шт.
- Томатная паста 2 ст.л.
- Чеснок 3 зубчика
- Красный острый перец
- Чёрный перец
- Соль
- Зелень (петрушка, кинза)
- Вода холодная 70 мл.
- Лаваш тонкий круглый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину и репчатый лук перекрутить на мясорубке, добавить мелко нарезанную зелень, специи, выдавить три зубчика чеснока, добавить холодную воду и хорошо вымесить.
2. На одну половину круглого лаваша выложить мясной фарш и накрыть второй половиной.
3. На этом этапе можно заморозить в вакуумном пакете, либо же индивидуально в обычных пакетах.
4. Перед приготовлением разморозка не требуется.
5. Выложить на сухую сковороду и обжарить с двух сторон на слабом огне под крышкой.



ЗАВТРАКИ

Запеканка творожная





Запеканка творожная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 500 гр.
- Яйцо 2 шт.
- манная крупа 4 ст. л.
- Сметана 4 ст. л.
- Сахар 100 гр.
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты соединить в миске и взбить блендером до однородности.
2. Форму смазать сливочным маслом, посыпать мукой и влить тесто, разровнять и выпекать при 160 градусах один час. Форма 20/20.
3. Заморозить в готовом виде, нарезав на порционные кусочки.



ЗАВТРАКИ

Лаваш армянский





Лаваш армянский

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ветчина 200 гр.
- Сыр 200 гр.
- Яйцо 1 шт.
- Кунжут для посыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину и сыр натереть на тёрке, перемешать.
2. Лаваш нарезать на полоски шириной 8–9 см, в длину 30 см.
3. Треугольником выложить начинку и завернуть.
4. На этом этапе можно заморозить в зип-пакетах.
5. Перед приготовлением разморозить в холодильнике. Выложить в форму для запекания, смазать яйцом, посыпать кунжутом и запечь в духовке при 180°С 15 минут.



ЗАВТРАКИ

Шоколадные вафли





Шоколадные вафли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло сливочное 125 гр.
- Сахар 100 гр.
- Какао порошок 30 гр.
- Мука пшеничная 130 гр.
- Яйца 2 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В просеянную муку добавляем какао.
2. В миске смешиваем яйца, растопленное сливочное масло и сахар.
3. Всё соединяем, должна получиться однородная вязкая консистенция.
4. Готовим в хорошо разогретой вафельнице 4 минуты.
5. Перекладываем в зип-пакеты и замораживаем.



ЗАВТРАКИ

Мини шаурма





Мини шаурма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Круглый лаваш
- Говядина (либо любое другое мясо) 250 гр.
- Сыр 100 гр.

Для соуса:

- Огурец 2 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Греческий йогурт 100 гр.
- Сметана 1 ст.л.
- Соль
- Чёрный перец
- Сок лимона 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину заранее отвариваем и разделяем на волокна, сыр натираем на тёрке.
2. Готовим соус: в миску натираем огурец, выдавливаем чеснок, добавляем соль, чёрный перец по вкусу, одну чайную ложку лимонного сока, заправляем греческим йогуртом и сметаной и всё смешиваем.
3. На середину круглого лаваша выкладываем мясо, сыр, поливаем соусом и сворачиваем.
4. На этом этапе можно переложить в пакеты либо вакуумировать и заморозить.
5. Перед приготовлением размораживаем в холодильнике и обжариваем на сухой сковороде с двух сторон.



ЗАВТРАКИ

Творожные вафли сладкие





Творожные вафли сладкие

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 200 гр.
- Сливочное масло 50 гр.
- Яйцо 2 шт.
- Сахар 2 ст. л.
- Мука 80 гр.
- Соль по вкусу
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разминаем вилкой, добавляем яйца, растопленное масло, сахар, взбиваем миксером.
2. Просеиваем муку с разрыхлителем и перемешиваем.
3. Запекаем в вафельнице по 5 минут.
4. Перекладываем в зип-пакеты, либо же вакуумируем и замораживаем.



ЗАВТРАКИ

Пресные творожные вафли





Пресные творожные вафли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 200 гр.
- Сливочное масло 50 гр.
- Яйцо 2 шт.
- Мука 80 гр.
- Соль по вкусу
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Ванилин

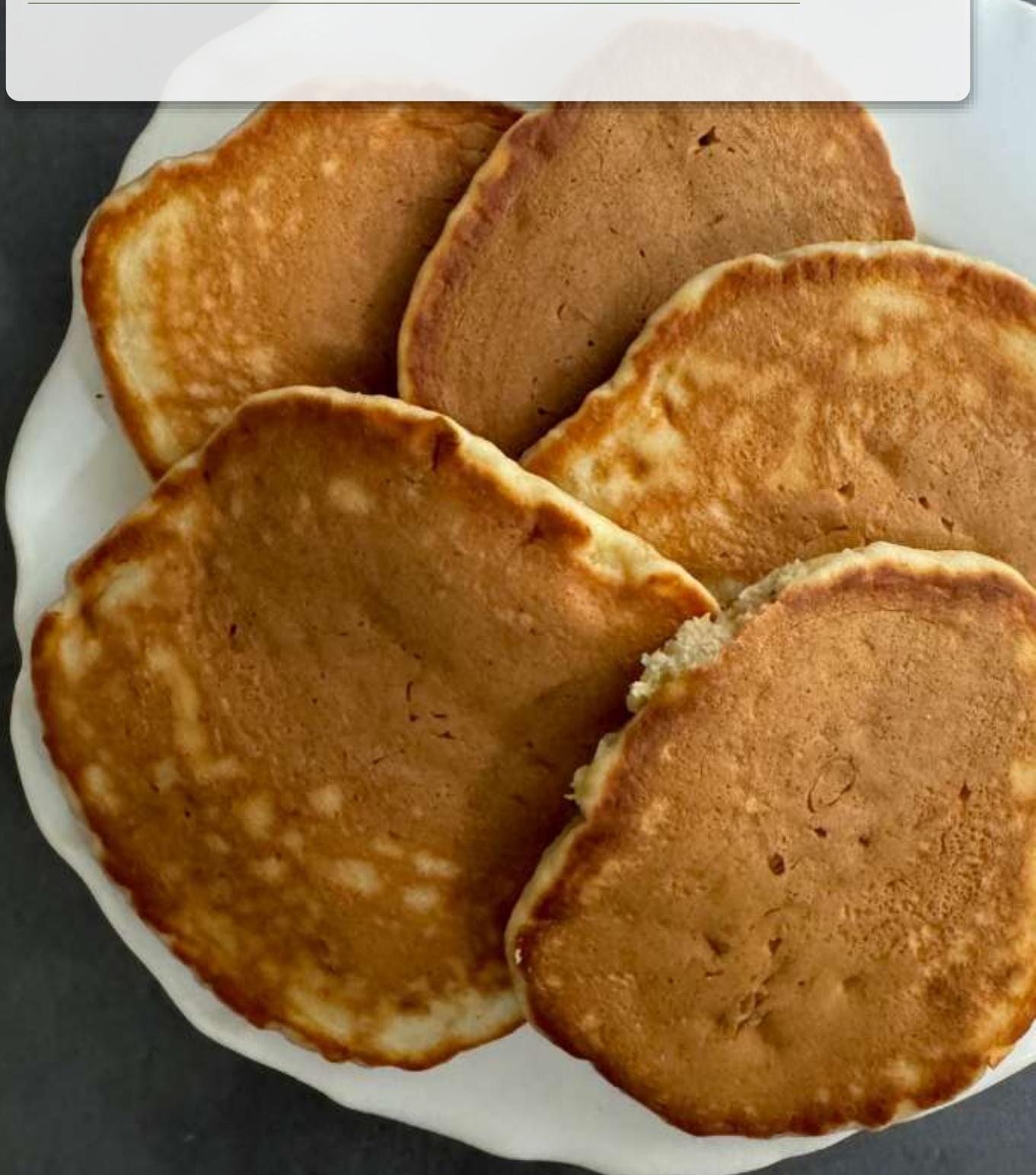
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разминаем вилкой, добавляем яйца, растопленное масло, взбиваем миксером.
2. Просеиваем муку с разрыхлителем и перемешиваем.
3. Запекаем в вафельнице по 5 минут.
4. Перекладываем в зип-пакеты, либо же вакуумируем и замораживаем.



ЗАВТРАКИ

Банановые оладьи





Банановые оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Банан 2 шт.
- Яйцо 2 шт.
- Сахар 2 ст. л.
- Соль
- Мука 120 гр.
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Масло растительное 30 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы положить в миску и отправить в микроволновку на 15 секунд, тогда они станут более мягкими, после размять вилкой до однородности.
2. Добавить яйца, соль, сахар и хорошо перемешать.
3. Просеять муку с разрыхлителем, ещё раз перемешать и в конце добавить масло.
4. Выпекать на сухой сковороде на слабом огне под крышкой с двух сторон.
5. Переложить в зип-пакеты либо вакуумировать перед заморозкой.



ЗАВТРАКИ

Сосиски в тесте





Сосиски в тесте

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сосиски 10 шт.
- Для теста
- Мука 400 гр.
- Тёплая вода 250 мл.
- Дрожжи 7 гр.
- Сахара 1 ч. л.
- Соль
- Яйцо 1 шт.
- Растительного масла 50 мл

Для смазывания:

- Яичный желток 1 шт.
- Молоко 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску просеять муку, добавить соль, сахар, дрожжи, перемешать. Сделать углубление, налить тёплой воды, разбить яйцо и замесить тесто. В конце полить растительным маслом и хорошо вымесить.
2. Поставить в тёплое место, тесто должно подняться в два раза.
3. Раскатать в пласт толщиной полсантиметра. Нарезать на полоски шириной 2–3 см.
4. Полосками замотать сосиски внахлест, переложить в форму для выпекания и дать постоять 30 минут. После смазать яичным желтком с молоком и отправить в духовку.
5. Выпекать сосиски в тесте при 180 градусах 30 минут.



ЗАВТРАКИ

Булочки для гамбургеров





Булочки для гамбургеров

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 400 гр.
- Тёплая вода 250 мл.
- Дрожжи 7 гр.
- Сахара 1 ч. л.
- Соль
- Растительного масла 50 мл

Для смазывания:

- Яичный желток 1 шт.
- Молоко 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску просеять муку, добавить соль, сахар, дрожжи, перемешать. Сделать углубление, налить тёплой воды и замесить тесто. В конце полить растительным маслом и хорошо вымесить.
2. Поставить в тёплое место, тесто должно подняться в два раза.
3. После из теста сформировать булочки.
4. Переложить в форму для выпекания и дать постоять 30 минут. Смазать яичным желтком с молоком и отправить в духовку.
5. Выпекать булочки при 180 градусах 30 минут.

