



Обеды  
на 7 дней

САЛАТ С ТУНЦОМ

## ингредиенты:

- Тунец консервированный
- Помидоры красные
- Перец болгарский
- фасоль стручковая
- Листья салата,
- Лук красный
- Масло оливковое, Уксус бальзамический
- Соль, Специи
- Лимон

## способ приготовления:

Листья салата вымоем, обсушим салфетками и порвем руками на небольшие кусочки. Выложим салат и фасоль стручковую в миску. Красный лук нарежем четверть кольцами. Болгарский перец нарежем кубиком. Добавим нарезанные овощи в миску к салату с фасолью. Из лимона выдавим сок и добавим в овощной салат. Нальем оливковое масло. Кусочки консервированного тунца (без жидкости) выложим в салат.

Перемешаем с водой небольшое количество уксуса бальзамического и хорошо перемешаем все ингредиенты салата.

# ОВОЩНОЕ РАГУ

## ингредиенты:

- сезонные овощи, которые есть у вас под рукой. в нашем случае мы берём: Кабачок (или баклажан)
- Картофель, Болгарский перец, Морковь, Лук,
- 2ч.л. топленого масла для жарки
- Соль, Перец
- Зелень

## способ приготовления:

Кабачок, морковь, лук очищаем от кожуры, далее нарезаем кубиками. В горячую сковороду (кастрюлю) кладём топленое масло, поджариваем лук с морковью. Затем добавляем болгарский перец и поджариваем, далее кабачок, затем картофель и помидор. Доливаем немного кипятка, и оставляем на медленном огне тушиться. Через 15-20 минут выключаем газ и оставляем под крышкой томиться. Подаём с зеленью.

Приятного аппетита!

# ЛАГМАН

## ингредиенты:

3 луковицы:

- 2 луковицы;
- 3 моркови;
- 1 перец;
- 700 г баранины;
- 4 помидора;
- 2 стакана воды;
- соль, перец — по вкусу;
- 5 картофелин;
- 2 лавровых листа
- по 2 веточки базилика, укропа, петрушки и кинзы;
- 400 г лапши (без глютена)

### *способ приготовления:*

Очистите лук, морковь и перец и нарежьте их соломкой. В разогретом казане растопите жир или курдюк, примерно через 2 минуты выложите лук и обжарьте до золотистого цвета.

Добавьте к луку морковь и перец, готовьте на среднем огне до мягкости, постоянно помешивая. Разрежьте мясо на куски толщиной примерно 2 см и добавьте его в казан к овощам. Жарьте мясо до образования корочки.

Добавьте к мясу и овощам помидоры и тушите всё около 5 минут. Влейте воду, высыпьте соль чёрный перец, накройте казан крышкой, убавьте огонь и оставьте вариться на 15 минут.

Затем нарежьте картошку мелкими кубиками и добавьте в казан. Когда овощ будет готов, добавьте лавровый лист и мелко нарезанную зелень. Дайте настояться.

Опускаем лапшу в кастрюлю с кипящей водой и варим около 8-10 минут. Когда лапша будет готова, разложите её по тарелкам и добавьте мясо с овощами.

Приятного аппетита!

## БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ

### *ингредиенты:*

- Свекла
- Томатная паста
- Чеснок
- Фасоль консервированная

- Масло топленое
- Уксус, Сахарозаменитель
- Говядина
- Костный бульон
- Соль, Специи,
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)

### *способ приготовления:*

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Залить костным бульоном и варить на среднем огне. Свёклу очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

На сковороде разогреть топленое масло. На среднем огне свёклу, морковь и лук, помешивая, тушить на сковороде. В конце добавить уксус и томатную пасту. Перемешать. В кипящий бульон положить картофель и капусту, варить 10 минут. Затем добавить тушеные овощи, лавровый лист и, при желании, перец. Варить борщ с говядиной еще 5-7 минут. Зелень нарезать. Готовый борщ с говядиной разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

## САЛАТ ДЕРЕВЕНСКИЙ

### *ингредиенты:*

- Оливковое масло
- Помидоры Черри
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)
- Семена тыквы
- Помидоры розовые
- Лук красный
- Перец болгарский

### *способ приготовления:*

Помидоры нарезаем небольшими кусочками. Перец болгарский также нарезаем треугольниками, приблизительно одинакового размера с помидорами. Соединяем овощи в миске. Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый) шинкуем не очень мелко. Лук очистить, вымыть, нарезать небольшой соломкой. Добавляем подготовленную зелень в салат из помидоров, перца болгарского и красного лука, слегка солим. Далее заправляем овощной салат йогуртом. При подаче салат украшаем семенами тыквы.

## КРЕМ-СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ

### *ингредиенты:*

- Чечевица
- Лук репчатый, Морковь
- Кабачки/Цуккини,
- Масло топленое
- Специи, Паста Карри, Соль
- Костный бульон

### *способ приготовления:*

Почистить и помыть кабачки/цуккини, порезать кубиками. Почистить и помыть морковь и лук. Лук порезать кубиками, а морковь натереть на крупную терку. Выложить в кастрюлю чечевицу. Добавить приготовленные морковь кабачки/цуккини и лук. Залить 7-8 стаканами холодного костного бульона и поставить на огонь. Варить 1 час. Остудить. Вылить все в блендер и взбить, обратно слить все в кастрюлю, довести до кипения. Затем добавить 2 ст. ложки томат-пасты, поперчить, посолить и добавить все в кастрюлю. Приятного аппетита!

## САЛАТ С РЕДИСОМ

### *ингредиенты:*

- Редис
- Огурцы
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)
- Яйцо куриное
- Лук красный
- Оливковое масло
- Соль, Специи

### *способ приготовления:*

Редис и огурец тщательно вымыть, удалить хвостики, разрезать пополам, затем - слайсами средней толщины. Зелень хорошо промыть под струей воды, лишние капли стряхнуть или убрать полотенцем, листочки отделить от веточек. (Листочки лучше рвать руками, а не резать ножом, это позволит сохранить воздушность, а также сберечь максимум витаминов). Лук освободить от верхнего слоя, нарезать тонкими полукольцами. Заранее отварить яйца до крутого состояния, полностью остудить их в холодной воде, очистить и нарезать. Чтобы желток не размазался по салату во время перемешивания, лучше нарезать яйца покрупнее. Редис, огурец и яйцо закинуть в емкость с зеленью и луком. Добавить сметану, приправить солью и перцем, аккуратно перемешать.

## СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ

### *ингредиенты:*

- Курица
- Морковь
- Лук
- Зелень
- Лапша без глютена

## *способ приготовления:*

Курицу нарезаем кладем в подходящую по объему кастрюлю, заливаем водой и ставим на огонь. Даем закипеть, и убавляем огонь.

Луковицу чистим, моем и опускаем в бульон вместе с горошинами перца. Варим при среднем кипении до готовности курицы около 40 минут. Затем опускаем лапшу. Солим по вкусу, добавляем специи и даем покипеть на минимальном огне 7-10 минут и снимаем с плиты.

Готовый суп оставляем "дозреть" под крышкой 15-20 минут.

Подаем посыпав зеленью. Приятного аппетита!

## КРЕМ-СУП КУКУРУЗНЫЙ + ГРУДКА ИНДЕЙКИ

### *ингредиенты:*

- Костный бульон
- Сливки безлактозные
- Морковь
- Лук репчатый
- Кукуруза консервированная
- креветки
- Куркума, Масло топленое

### *способ приготовления:*

Морковь натереть на терке, лук порезать не крупно.

Обжаривать топленом масле до золотистости. Добавить кукурузу вместе с жидкостью и потушить около 10

минут. В кипящий бульон положить кукурузно-морковную смесь, добавить сливки, куркуму, подсолить и варить около 10 минут после закипания.

Взбить погружным блендером суп до однородной массы. Процедить суп, добавить креветки, прокипятить крем-суп из кукурузы с креветками около 10 мин.

Кукурузный крем-суп готов. Приятного аппетита!

## ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

*ингредиенты:*

- баранина,
- морковь,
- лук,
- головка чеснока
- специи

*способ приготовления:*

Если мясо жирное, можно часть жира поставить в раскалённый казан, когда жир растопится (при желании убираем шкварки), на этом же масле обжариваем кусочки баранины до золотистого цвета. Нашинкуем морковь брусочками, а лук полукольцами и добавляем к мясу вместе с 1ч.л. соли и перца. Немного воды, и тушим баранину на медленном огне в течение 30-35 минут. Тщательно промываем рис и ставим к мясу распределяя равномерно. Добавляем приправы (куркума, зира, паприка) Добавим воды (на 1см выше риса), в середину кладем очищенный чеснок целой головкой. Когда вода испарится, убавляем огонь, Закрываем плов крышкой, и оставляем "доходить"  
Плов готов! Приятного аппетита

## ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

*ингредиенты:*

- помидор 2 шт
- огурец-1шт
- оливки 1 банка
- сладкий перец-1 шт
- листья салата -1шт
- красный лук (небольшого размера) -1 шт.
- бальзамический уксус-1 ст ложка;

- оливковое масло- 1 ст ложка

## *способ приготовления:*

Промытые высушенные огурцы, перец и помидоры нарезаем кубиками, нарвем крупно салатный лист, нарезаем колечками оливки, полукольцами лук и смешиваем в миске все ингредиенты. Заправить соусом и оливковым маслом