

ЗАВТРАКИ НА 7 ДНЕЙ



КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ +ЛЕТНИЙ САЛАТ

ингредиенты:

- кабачки 2 шт.
- яйца 2 шт.
- мука 6г 50 г
- чеснок 1 зубчик (по желанию)
- 2 ч.л. топленого масла
- соль по вкусу
- Немного зелени (у нас укроп)

способ приготовления:

Кабачки тщательно моем и отрезаем плодоножки. Очищаем зубчик чеснока. Трём кабачки на крупной тёрке. Если кабачки у вас большие и немолодые, то нужно их очистить от кожуры и извлечь семечки. Перекладываем тёртые кабачки в миску, солим, перемешиваем и оставляем их отдавать сок на 10 минут. Соль поможет кабачкам быстрее выделить жидкость.

Тем временем сделаем тесто. Смешиваем яйца с мукой, добавляем тёртый на мелкой тёрке чеснок и перемешиваем до однородности. Если сок не сливать, то для теста понадобится гораздо больше муки и оладьи перестанут быть кабачковыми. Выжатая масса кабачка выкладывается в миску, и добавляем к кабачкам сделанное ранее тесто Хорошо перемешиваем, до однородного состояния. В разогретую сковородку ставим топленое масло, формируем оладьи. Жарим с каждой стороны по 3 минуты на среднем огне. Первый этап - без крышки, второй второй - под крышкой. Оладьи готовы. Приятного аппетита!

ЯЙЦО ПАШОТ 2 +1/2 АВОКАДО АПЕЛЬСИН, ЗЕЛЕНЬ

ингредиенты:

- 2 Домашних Яйца
- Соль
- Вода
- Половина Авокадо
- Апельсин
- Зелень
- Оливковое Масло

способ приготовления:

Ставим сотейник с водой на огонь, доводим кипения, затем убавляем огонь до минимума.

Добавляем ложку уксуса, соль. Одно яйцо аккуратно разбить в небольшую миску. Ложкой сделать в кипящей воде несколько круговых движений, чтобы получилась воронка. Перелить яйцо из миски в эту воронку, слегка помешать воду, чтобы яйцо не прилипло ко дну.

Через 3.5 - 4 минуты извлекаем шумовкой яйшо пашот. Нарезаем апельсин дольками, половинку авокадо, добавляем любую зелень, соль, специи, оливковое масло. Приятного аппетита!

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ БЛИНЫ С ЯГОДАМИ

ингредиенты:

- Безглютеновая смесь для блинов (можно самим сделать смесь из любой бг муки)
- Яйцо
- 1 ч.л. разрыхлителя
- Щепотка соли
- Растительное молоко

способ приготовления:

В большой миске взбить яйцо, налить туда же растительное молоко.
(Миндальное, разбавленное кокосовое) Разогреть сковороду, большой сервировочной ложкой выкладывать тесто, формируя небольшие круглые блинчики. Жарить до золотистого цвета с двух сторон. При подаче выложить ягодную смесь поверх блинчиков

БРУСКЕТТА ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО + ГРИБЫ

ингредиенты:

- 200 г. кукурузной муки
- 70 г. кунжутных или льняных семечек, можно использовать микс
- 200 мл. горячей воды
- 50 мл. растительного масла
- помидор
- яйцо пашот
- Для соуса: 1 авокадо, сок лайма или лимона, соль, зелень.

способ приготовления:

Муку соединить с семечками, в отдельной миске смешать только что вскипевшую воду с растительным маслом, соединить две миски ингредиентов и хорошо перемешать. Раскатать тесто на пергаменте толщиной 2 мм, переложить на противень, выпекать 30-40 мин. Брускетта приготовится, когда она будет полностью сухой. Взбиваем все ингредиенты для соуса в блендере. Полученную массу ставим на брускетту, присыпаем зеленью, ставим дольки помидора и яйцо пашот.

ОМЛЕТ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ+ ОРЕШКИ

ингредиенты:

- Яйцо куриное
- Молоко кокосовое
- Соль
- Специи
- Масло топленое
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)

способ приготовления:

Вбить яйца в миску.

Тщательно взбить яйца вилкой или венчиком.

Посолить, поперчить, добавить кокосовое молоко и еще раз хорошенько взбить.

Помыть и мелко нарезать зелень.

Сковороду разогреть добавить топленое масло. В горячее масло вылить яичную массу.

Сверху посыпать зеленью. Уменьшить огонь до самого маленького. Накрыть крышкой. Выпекать омлет с кокосовым молоком на сковороде, пока не прихватится верхний слой, около 3-4 минут. Затем перевернуть омлет и печь под крышкой около 2-х минут. Омлет с молоком на сковороде готов.

Приятного аппетита!

ГРЕЧКА НА КОСТНОМ БУЛЬОНЕ +ЯЙЦО ПАШОТ + КВАШЕНАЯ КАПУСТА

ингредиенты:

- гречневая крупа
- костный бульон, соль, вода
- домашнее яйцо
- квашеная капуста

способ приготовления:

Заливаем гречку один к двум костным бульоном (На один стакан гречки - два стакана бульона) варим до готовности 15-20 минут.

Ставим сотейник с водой на огонь, доводим кипения, затем убавляем огонь до минимума. Добавляем ложку уксуса, соль.

Одно яйцо аккуратно разбить в небольшую миску.

Ложкой сделать в кипящей воде несколько круговых движений, чтобы получилась воронка,

Перелить яйцо из миски в эту воронку, слегка помешать воду, чтобы яйцо не прилипло ко дну. Через 3.5- 4 минуты извлекаем шумовкой яйцо пашот.

К гречке и яйцу пашот добавляем домашнюю квашеную капусту.

Приятного аппетита!

ЯИЧНИЦА НА ТОПЛЕННОМ МАСЛЕ

ингредиенты:

- Яйцо куриное
- Соль
- Масло топленое
- Специи
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)

способ приготовления:

Разбейте яйца в небольшой сосуд и добавьте соль, перец. Тщательно взбейте. Растопите масло на сковороде и добавьте в него взбитую массу, сделайте поменьше температуру под сковородкой и накройте ее крышкой. Спустя время переверните яичницу и накройте крышкой. По готовности кладем яичницу на тарелку по желанию при подаче МОЖНО, добавить зелень.

ЧИА ПУДИНГ С ВИШНЕЙ

ингредиенты:

- Семена чиа
- Кокосовое молоко
- Мед
- Вишня без косточек
- Мята свежая

способ приготовления:

Смешать семена чиа, кокосовое молоко (оно должно

Смешать семена чиа, кокосовое молоко (оно должно быть не очень жидкое) мед оставить на ночь в стакане, накрытом крышкой.

На утро положить вишню поверх чиа-пудинга, посыпать кокосовой стружкой и украсить листиком мяты (по желанию).

Чиа-пудинг с вишней готов. Приятного аппетита!

