

Авторське меню від Аліни Дзюджо

ЗДОРОВЕ РОБОЧЕ МІСЦЕ В ОРГ

	Сніданок	Обід	Вечеря
Понеділок	Сирники	Оселедець з картоплею в мундірі	Гарбузовий суп
Вівторок	Гарбузові панкейки	Гарбузовий суп	Фунчоза з тофу
Середа	Тортилья з тунцем	Фунчоза з тофу	Філе стегна із запеченими овочами та булгуром
Четвер	Солоня вівсянка з яйцями та рибою	Філе стегна із запеченими овочами та булгуром	Тушкована яловичина з картоплею та селерою
П'ятниця	Лінівні вареники	Тушкована яловичина з картоплею та селерою	Індичі котлетки з рисом і овочами
Субота	Скрембл з овочами і тости з сиром	Індичі котлетки з рисом і овочами	Тушкована печінка з цибулею і грибами та гречка
Неділя	Вівсяні оладки з бананом	Тушкована печінка з цибулею і грибами та гречка	Паста з тунцем та томатами



ПРОДУКТОВА КОРЗИНА НА 1 ТИЖДЕНЬ

БІЛОК: М'ЯСО/РИБА/СОЯ

- Куряче філе стегна — 600-700 г
- Яловичина нежирна — 300 г
- Куряча печінка — 300 г
- Фарш індички — 600 г
- Тунець консервований — 2 банки
- Оселедець слабосолений — 150 г
- Тофу — 1 пачка (~200 г)
- Яйця — 20 шт

ВУГЛЕВОДИ: КРУПИ/ МАКАРОНИ/БОРОШНО

- Вівсяні пластівці
- Булгур
- Рис
- Гречка
- Фунчоза
- Макарони з твердих сортів
- Пшеничне борошно
- Манка

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

- Кисломолочний сир 5% — 750 г (2-3 пачки)
- Молоко — 1 л
- Сметана — 200 г
- Грецький йогурт — 300 г
- Вершки 20% — 200 мл
- Моцарела — 150 г
- Пармезан — 50 г
- Крем-сир — 150 г
- Вершкове масло — 1 пачка (180 гр)

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ, ГОРІХИ

- Гарбуз — близько 1 кг
- Картопля — близько 1 кг
- Морква — 5 шт
- Цибуля — 6 шт
- Болгарський перець — 4 шт
- Кабачок — 2 шт
- Батат — 1 шт
- Томати — 6-8 шт
- Томати чері — 200 г
- Селера стеблова — 1 пучок
- Часник — 2 головки
- Гриби шампінйони — 300 г
- Рукола / зелень — 2 пучки
- Квашена капуста — 400-500 г
- Авокадо — 1 шт
- Сезонні фрукти
- Горіхи — 100 г

ІНШЕ / СПЕЦІЇ

- Оливкова олія
- Соняшникова олія
- Соевий соус
- Цукор
- Копчена паприка
- Кориця
- Сухий часник
- Чилі
- Розмарин, тим'ян
- Розпушувач



Решетти

СНІДАНКИ

Сирники

(виходить 7-8 сирників)

Перебийте 350 г кисломолочного сиру 5% (за потреби) блендером, додайте 1 яйце, дрібку солі, 1-2 ст. л. цукру, ванільний цукор та 1 ст. л. борошна. Добре вимішайте, сформуєте сирники, обваляйте в решті борошна та обсмажте на олії або вершковому маслі по 3-5 хв з кожного боку. Подавайте зі сметаною (15-20 г) та фруктами.

Гарбузові панкейки

Змішайте 200 г гарбузового пюре (попередньо запікши в духовці), 2 яйця, 3 ст. л. вівсяного борошна, 1-2 ст. л. цукру/стевії, 1 ч. л. розпушувача, 1 ч.л. кориці, дрібку солі. Смажте на сухій сковорідці до золотистої скоринки з обох боків.

Тортилья з тунцем

Збийте 1-2 яйця з 2 ст. л. молока, сіллю та перцем і обсмажте як омлет. Коли низ схопиться, а верх ще буде м'яким, покладіть зверху тортилью, накрийте кришкою на 1-2 хв і зніміть. На сторону яйця викладіть моцарелу, тунець (40 г), авокадо, томати чері, загорніть рулетом і обсмажте з двох боків до рум'яності. Подавайте з зеленню та свіжими овочами.

Вівсянка з яйцем та рибою

Відваріть 40 г плющеної вівсянки, додайте 5 г вершкового масла. Зваріть 2 яйця з рідким центром. Викладіть на тарілку вівсянку, яйце, 50 г жирної соленої риби, пучок руколи та 1 томат чи огірок.

Ліниві вареники

Перетріть 400 г сиру, додайте 2 яйця, 3 ст. л. цукру, 1 пакетик ванільного цукру, сіль і 6 ст. л. борошна або манки. Замісіть тісто, сформуєте ковбаску, наріжте й відваріть у підсоленій воді до спливання. Подавайте зі сметаною або йогуртом і фруктами.

Вівсяні оладки з бананом

Візьміть 120 г плющеної вівсянки, залийте 120 мл теплого молока та залиште на 20 хв для набухання. Далі банан очистіть від шкірки, додайте трохи солі та розімніть виделкою до стану пюре. З'єднайте бананове пюре з вівсяними пластівцями і додайте 1 яйце. Далі до суміші додайте 40 г борошна і пів чайної ложки розпушувача. Ретельно перемішайте, щоб всі інгредієнти рівномірно розподілилися у вівсяній масі. Смажте оладки на пательні з вершковим маслом по 2-3 хв з кожної сторони до рум'яної скоринки. Викладіть готові оладки на тарілку і подавайте зі 100 г грецького йогурту та 20 г горіхів.

Рецепти

ОСНОВНІ СТРАВИ

Гарбузовий крем-суп

Наріжте 600 г гарбуза, 2 перці, 1 моркву, 1 цибулю, зріжте верхівку з головки часнику. Викладіть усе у форму, додайте спеції - 1/2 чайної ложки (чл) солі, 1/4 чл перцю, 1 чл копченої паприки та сухого часнику, розмарину/тим'яну та оливкової олії, запікайте при 200 °C 40–45 хв. Перекладіть овочі в каструлю, додайте 2 ст. л. крем-сиру або 100 мл вершків, збийте блендером, розведіть з однією склянкою бульйону чи окропу до потрібної консистенції й прокип'ятіть кілька хвилин. Подавайте разом з міксом зерняток, зеленню, пармезаном або сухариками.

Фунчоза з тофу (на 3-4 порції)

Обсмажте 1 пачку тофу на сухій сковорідці, наріжте кубиками. На олії обсмажте 1 цибулю і 2 зубчики часнику, додайте нарізані соломкою овочі: половину моркви, половину перецю, половину кабачку, обсмажте 5–7 хв. Додайте 1 томат або 150 г томатного пюре, спеції (перець, копчена паприка, сухий часник, трохи пластівців чілі) та трохи води і протушуйте ще 5 хв. Окремо відваріть фунчозу (1 пачка - 100 г), додайте до овочів разом із тофу та соєвим соусом, потримайте на вогні 2–3 хв.

Філе стегна із запеченими овочами та булгуром

Запечені курячі філе стегна: 700 г стегна без кістки і шкірок, 1 ст. л. крохмалю, сіль, перець, улюблені спеції до курки, трохи олії. Запікаємо в духовці чи аерогрилі 35–40 хв.

Запечені овочі: 1 батат, 1 перець, 1 кабачок нарізаємо на кружечки/часточки, приправляємо сіллю, перцем, паприкою, часником, цибулею сушеною, оливковою і лимонним соком, запікаємо на 190–200C упродовж 40 хв. Відварюємо булгур.

Оселедець з картоплею в мундирі

Відваріть чи запечіть 500 г невеликої картоплі в мундирах. Викладіть у тарілку половину картоплі, додайте 150 г слабосоленого оселедця (за бажанням з цибулею), 100 г квашеної капусти з 5 мл оливкової олії та квашені огірки (чи інші овочі за бажанням).

Тушкована яловичина з картоплею та селерою

300 г нежирної яловичини наріжте середніми кубиками, обваляйте в борошні і обсмажте з допомогою 1 ст.л оливкової олії до рум'яної скоринки. Перекладіть в мультиварку чи кастрюлю для тушкування. В тій же сковорідці протушуйте 1 велику цибулину, 2 моркви та 3-4 стебла селери, нарізані великим кубиком, додайте до м'яса, залийте 300 мл овочевого бульйону або води, додайте 1 ст.л томатної пасты, середземноморські трави посоліть за потреби і тушуйте 1,5 години. Тим часом очистьте 3-4 картоплини і наріжте крупними кусками, додайте до яловичини і готуйте ще поки картопля буде м'яка.

Індичі котлетки з рисом і овочами

600 гр індичого фаршу, 1 яйце, 1 ст. л. манки, сіль, перець, 1 цибулина, сухий часник – замішуємо і формуємо кульки. Запікаємо в духовці чи аерогрилі. Рис відварити, заморожені овочі підсмажити на 10 г вершкового масла і додати до рису. Подавати з овочами.

Тушкована печінка з цибулею і грибами та гречка

100 г гречки – відваріть. 300 г курячої печінки, промийте та очистьте від зайвого жиру та плівок, просушіть рушником. Наріжте 1 цибулину півкільцями та 300 г шампінйонів (чи інших грибів) пластинками. Розігрійте сковорідку, додайте 1 ст.л олії, підсмажте на ній печінку по 2-3 хв з кожного боку і зніміть. Додайте цибулю, та тушуйте до готовності. Тоді знову додайте печінку і гриби, 1 роздавлений зубчик часнику, 70 мл вершків 20% та сіль за смаком. Тушуйте ще кілька хвилин поки соус загусне, а печінка приготується. Використайте половину гречки та печінки, доповніть все 100 г свіжих чи квашених овочів.

Паста з тунцем та томатами

60-70 г макаронів з твердих сортів пшениці – відваріть. У сковорідку додайте 10 г вершкового масла, пів цибулини та 2 томати – протушуйте, додайте консервованій тунець у своєму соці, маленьку банку та готові макарони, перемішайте і викладіть у тарілку. Посипте 10 г пармезану та додайте овочі за бажанням, 100 г.