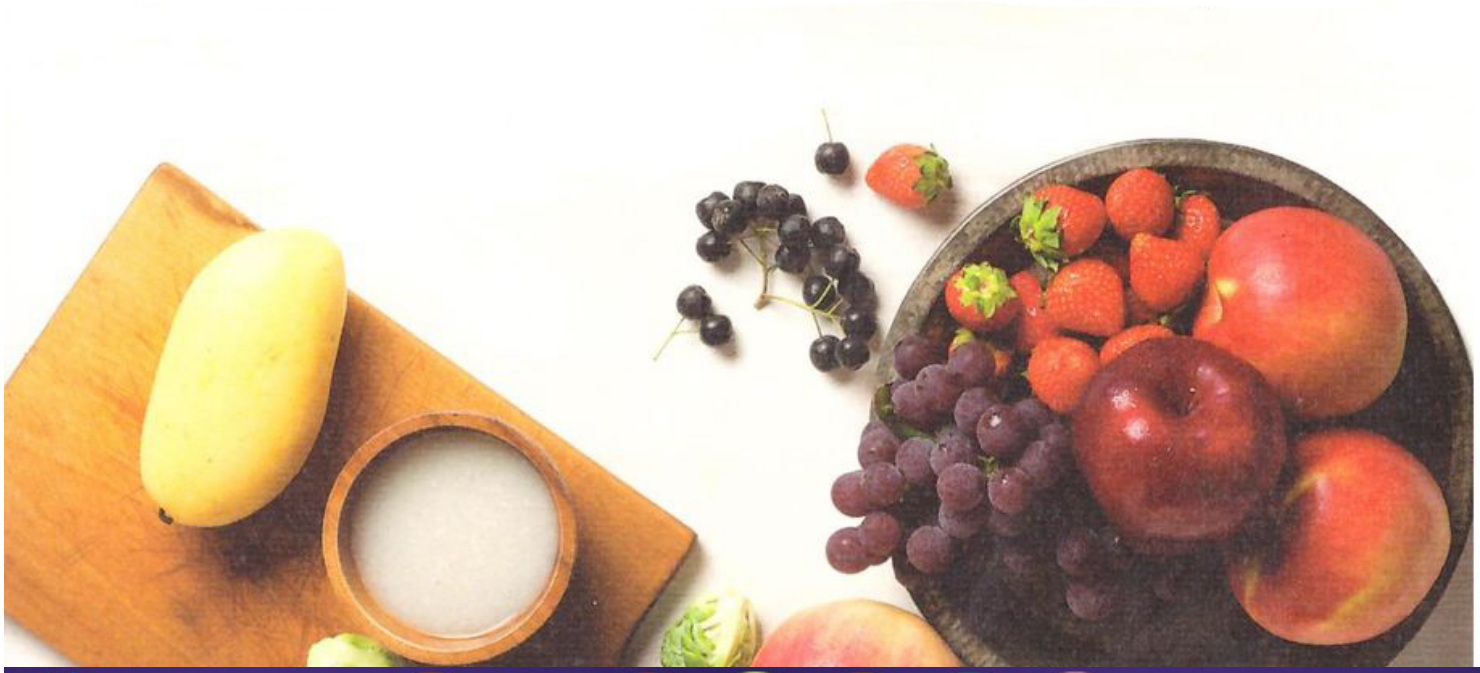
256 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

ГАРНИР

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ · ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ · ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Ленивые голубцы без капли жира
На 100 грамм - 90.65 ккал белки - 9.84 жиры - 2.25 углеводы - 8.11

Ингредиенты:

350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)
Пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)
треть стакана риса (70 г.)
1 яйцо
100 г. 15% сметаны
300 г. консервированных томатов в собственном соку
Полпучка укропа
Полпучка петрушки

Приготовление:

1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
3. Капусту мелко нарежьте.
4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
6. Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.

Приятного аппетита!

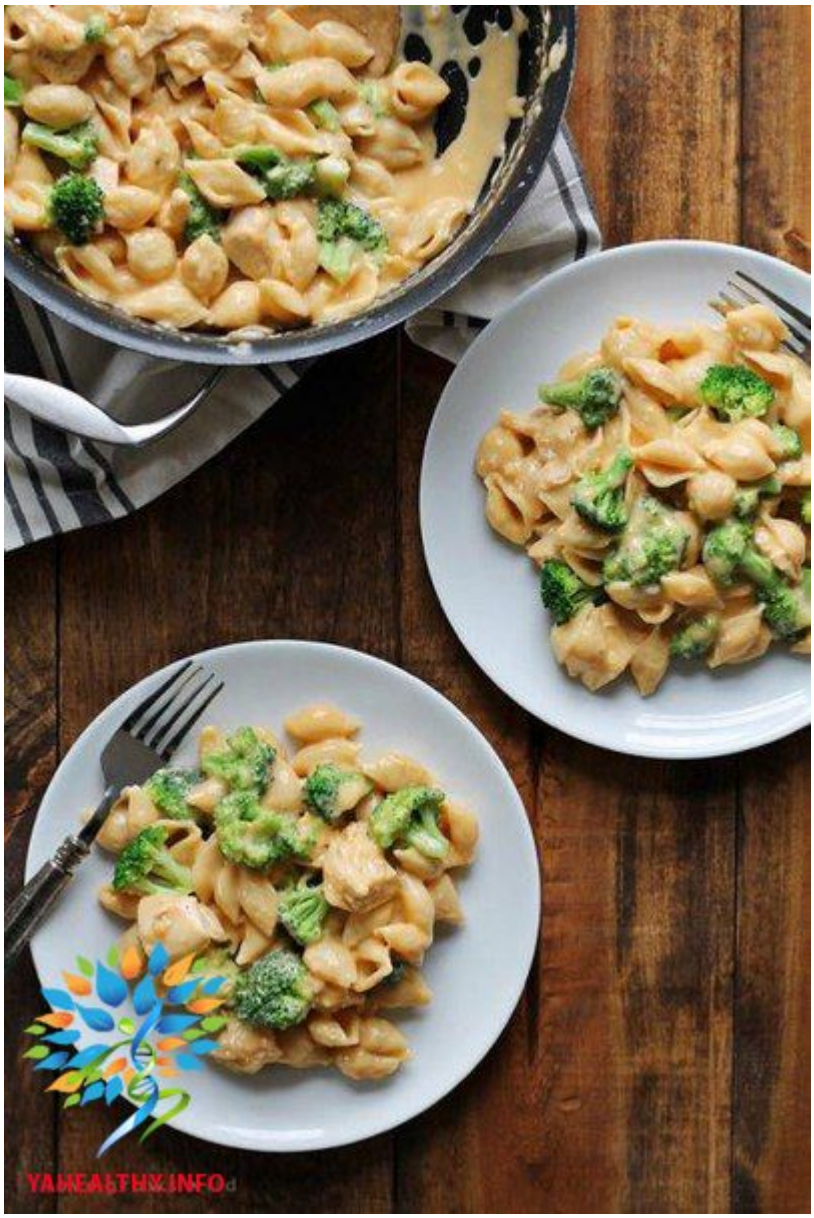
Овощной плов
на 100грамм - 84.54 ккал Б/Ж/У - 2.3/2.2/14.47

Ингредиенты:

Рис (лучше всего пропаренный) – 150 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло оливковое - 2 ст. ложки.
Вода или овощной бульон – 300 мл,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

Грибы - если они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем до полу готовности, нарезаем кусочками.
Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.
Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне. После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут.
За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.
После выключения огня накрываем крышку полотенцем и даем плову настояться.
Приятного аппетита!



Макароны в сливочном соусе с грудкой и брокколи
Берем:
- макароны ракушки
- брокколи
- куриные грудки из бульона
Для соуса:
- 2 ст. ложки сливочного масала
- 30 гр муки
- 150 мл молока
- 250 мл куриного бульона
- соль, перец, чесночный порошок
- 100 гр тертого сыра
Поставьте макароны вариться и за 2-3 минуты до готовности добавьте к ним нарезанную брокколи. Снимите с огня, слейте воду.
Растопите масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте муку и, перемешивая, грейте в течение минуты. Медленно влейте молоко и куриный бульон, посыпьте чесночной пудрой, солью, перцем. Продолжайте перемешивать, пока соус не забурлит и не загустеет. Снимите с огня и добавьте мелко-тертый сыр.

Перемешивайте, пока сыр не растает.
Добавьте в соус макароны, брокколи и курицу. Перемешайте. Если соус слишком густой, аккуратно разбавьте водой.

Вкуснейшее овощное рагу
Овощи на ужин
Ингредиенты:
Баклажаны — 4 шт.
Кабачки — 2 шт.
Помидоры — 7 шт.
Огурцы — 3 шт.
Чеснок — ½ головки
Орегано сушеный — 2 ст. л.
Базилик — 2 ст. л.
Шафран — 1 ст. л.
Масло оливковое — 50 г
Приготовление:
1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Картофель в соевом соусе
150 ккал
Ингредиенты:
Свежий картофель,
соевый соус,
подсолнечное масло,
чеснок,
соль, специи.
Приготовление:
Картофель почистить и порезать толстыми дольками. Если картошка маленькая, то на 4 части. Высыпать в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Сделать соус: масло+соев.соус+чеснок+соль и специи. Слить воду, остудить, вылить в картошку соус, кастрюлю накрыть крышкой и потрясти так, чтобы все перемешалось. Глубокий противень смазать маслом, высыпать картофель и поставить в духовку минут на 15.
На картошке образуется корочка.
Приятного аппетита!

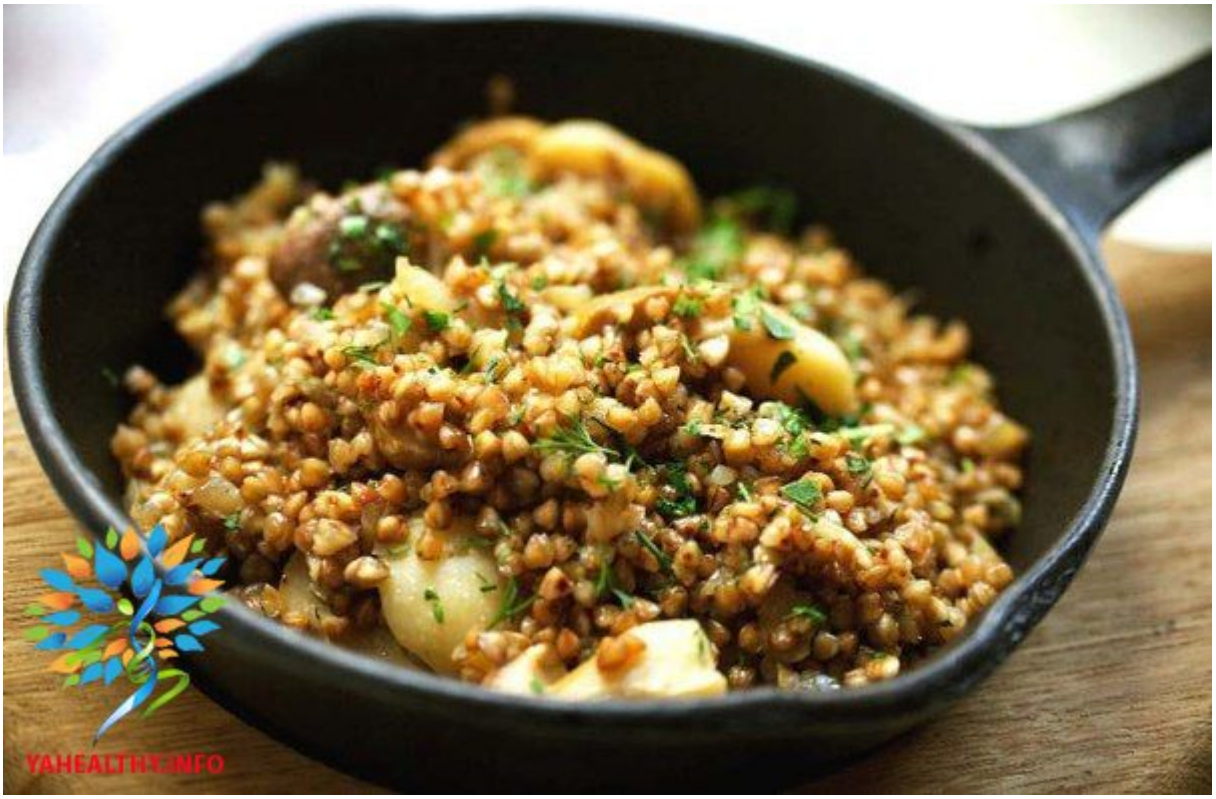
Гречка с грибами и овощами в духовке - идеальный гарнир!
на 100грамм - 81.18 ккал Б/Ж/У - 3.28/3.5/9.9

Ингредиенты:

Гречневая крупа - 1 ст
Шампиньоны - 500 г
Лук - 1 шт
Морковь - 1 шт
Перец болгарский - 1 шт
Вода - 2 ст
Масло оливковое - 4 ст. л
Соевый соус - 1 ст. л
Бальзамический уксус - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Грибы обжарить, помешивая, в оливковом масле (2 ст.л.) на среднем огне в течение 10 минут.
Лук и морковку почистить, помыть. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной тёрке.
Болгарский перец очистить от семян, помыть и порезать кубиками. Лук обжарить на оливковом масле (2 ст.л.) до прозрачности. Добавить морковь, болгарский перец, соевый соус и бальзамический уксус, хорошо перемешать и обжаривать минуты 2-3. Соединить грибы и овощи, перемешать. Гречку промыть в холодной воде до прозрачности. Добавить гречку к грибам и овощам, посолить, хорошо перемешать и выложить в форму для запекания (у нас силиконовая). Затем влить воду. Форму плотно накрыть фольгой и готовить в духовке, заранее разогретой до 190 градусов, 35-40 минут – до полного впитывания воды в гречку. Готовую гречку с грибами и овощами можно подавать к столу, по желанию украсив зелёным луком или зеленью.
Приятного аппетита!



Гречка по-восточному
на 100грамм - 111.96 ккал Б/Ж/У - 6.09/1.39/20.52

Ингредиенты:
Гречка 1 чашка
Шампиньоны 5-6 шт.
Лук 1 шт.
Чеснок 1 долька
Перец чили половинка
Соевый соус по вкусу
Лимонный сок 2 ч. л.
Семена кардамона, мята, соль

Приготовление:
1. Гречку залить двумя чашками воды, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Мелко нарезать лук. Когда вода закипит, добавить небольшую щепотку соли.
2. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить гречку до готовности. Шампиньоны вымыть, почистить и нарезать пластинками.
3. Сковородку смазать маслом, разогреть, добавить семена кардамона, мелко нарезанные чеснок и перец чили, лук, шампиньоны, сок лимона, 2 ст. л. соевого соуса.
4. Все вместе обжарить на небольшом огне в течение 2-3 минут. Добавить гречку, немного соевого соуса (если потребуется), перемешать и украсить листьями мяты.

Приятного аппетита!

Тортилья. Ну оочень вкусно!
на 100грамм - 112.31 ккал, Б/Ж/У - 5.19/6.03/9.67

Ингредиенты:

Картофель — 280 г
Яйца куриные — 5 шт.
Лук — 140 г
Помидор — 1 шт.
Зеленый горошек — 1 стакан
Оливковое масло — 3 ст. л.
Соль и перец — по вкусу

Приготовление:

1. Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
2. Почистить лук, разрезать пополам и мелко порубить. Острым ножом нарезать помидоры. Влить 2 ст. л. оливкового масла в сковородку. Разогреть на среднем огне.
3. Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
4. Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой так, чтобы смешать желтки и белки. Добавить соль и перец.
5. Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами. Добавить помидоры и горошек. Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
6. Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
7. Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.

Приятного аппетита!

Ароматный рис с овощами
Калорийность на 100 г: около 90 ккал
Ингредиенты:
Рис басмати или коричневый — 1/2 чашки
Морковь — 1 шт.
Красный перец — 1/4 шт.
Капуста — 3 больших листа
Грибы — 50 г
Лук репчатый — 2 шт.
Тыквенные семечки — горсть
Кунжутные семечки — горсть
Чеснок — 1 зубчик
Имбирь — по вкусу
Острый перец чили — по вкусу
Соевый соус — по вкусу
Оливковое масло — 1 ст.л.
Приготовление:
1. Приготовить рис: 1,5 чашки воды на 0,5 чашки риса. Варить, пока вода полностью не впитается, затем снять с огня и отложить на время в сторону.
2. Очистить морковь и нарезать на маленькие кубики, нарезать так же и перец. Разогреть 1/2 ст.л. оливкового масла на сковороде и добавить туда морковь, перец, немного чили, полить соевым соусом и готовить несколько минут.
3. Подавить чеснок, нарезать имбирь. Добавить все в сковороду и слегка поджарить несколько минут.
4. Нарезать листья капусты, добавить в сковороду и слегка сбрызнуть маслом. Перемешать и готовить где-то 10 минут.

5. Порезать грибы и добавить в сковороду. Готовить пару минут.
6. Нарезать лук и добавить в сковороду вместе с тыквенными и кунжутными семенами. Готовить еще пару минут и добавить рис, затем немного соевого соуса. Тушить, пока рис не впитает все соки, добавить зелень по вкусу.

Гречневая каша по – боярски.
Ингредиенты:
1 ст. гречневой крупы
1 луковица
400 г отварных грибов (у меня шампиньоны)
2 – 3 отварных яйца
200 г копченой грудинки (можно заменить др. копченостями)
соль, зелень – по вкусу
Приготовление:
1.Гречневую крупу промываем, заливаем 2 ст. холодной воду и варим до выпаривания жидкости на небольшом огне. Лук мелко нарезаем и обжариваем до золотистого цвета. Грудинку нарезаем соломкой и добавляем к луку, слегка обжариваем. Далее добавляем грибы и пару минут обжариваем.
2.Когда гречневая каша сварится добавляем в нее обжаренную смесь и соль по вкусу. Отваренные яйца нарезаем соломкой, зелень мелко нарезаем, добавляем к каше и перемешиваем.
3.Накрываем крышкой и даем настояться в течение 20 – 30 минут. Подавать можно со сметаной и свежими овощами.
Приятного аппетита!

Картофель по-гречески
на 100гр 68.60ккал
Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкус
накрошенная петрушка
Приготовление картофеля по-гречески:
Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.

Картофель фри БЕЗ МАСЛА!
Отличный гарнир!
Ингредиенты:
Картофель молодой — 5-7 шт.
Яичный белок — 2 шт.
Соль — по вкусу
Паприка сладкая молотая — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу
Способ приготовления:
1. Картофель почистить, нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль, сладкую паприку, чёрный перец, перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку, добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7–10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.
Приятного аппетита!

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ
на 100грамм - 95 ккал Б/Ж/У - 2.71/3.01/13.89

Ингредиенты:

Картофель 1 кг
Лук репчатый 1 шт
Морковь 1 шт
Сельдерей 50 г
Тыква 150 г
Кабачки 150 г
Перец красный сладкий 1 шт
Чеснок 3 зуб
Оливковое масло 2 ст. л
Яйцо куриное 3 шт
Кукурузный крахмал 3.5 ст. л
Кунжутные семечки 2 ст. л
Соль - по вкусу
Перец черный молотый - по вкусу
Петрушка (зелень) - 2 ст. л

Приготовление:

1. Картофель очистите, крупно нарежьте и отварите в кипящей воде до мягкости. Слейте воду и разомните толкушкой до состояния однородного пюре. Отставьте в сторону, чтобы немного остыло.
2. Пока варится и остывает картофель, подготовьте овощи для начинки. Мелко нарежьте луковицу крупного размера, морковь натрите на крупной терке. Нарежьте кубиками корень сельдерея, тыкву, кабачок и сладкий перец. Чеснок пропустите через пресс.
3. Добавьте лук и морковь. Жарьте на сковороде, помешивая, несколько минут до мягкости. Добавьте чеснок и готовьте еще 30 секунд. Затем добавьте корень сельдерея, плесните чуть-чуть воды, накройте крышкой и готовьте пару минут.
4. Затем добавьте тыкву и кабачок, снова накройте крышкой и готовьте минут 5. Добавьте сладкий и перец

и доведите овощи до готовности. Крышкой лучше не накрывать, чтобы испарилась лишняя жидкость. Посолите и поперчите овощи по вкусу. В конце добавьте столовую ложку оливкового масла Филиппо Берио Extra Virgin
5. В слегка остывший картофель добавьте яйца и крахмал. Посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте.
6. Лист бумаги для выпечки смажьте растительным маслом. Выложите на него картофельную массу и сформируйте прямоугольный пласт толщиной примерно 1 см. Чтобы картофель не прилипал к рукам, их можно слегка смачивать водой.
7. Сверху выложите начинку. Посыпьте зеленью.
8. При помощи бумаги сверните рулет.
9. Переложите рулет на противень швом вниз. Смажьте желтком и посыпьте кунжутом.
10. Запекайте в духовке, предварительно разогретой до 180 гр. 35-40 минут до румяной корочки. Подавайте со сметаной.
Приятного аппетита!

Рагу с гречей и овощами (брюссельская капуста и лук-порей)
Ингредиенты:
- 1 стакан гречи
- лук-порей (нарезать кольцами)
- 2 моркови (нарезать колечками/кубиками)
- брюссельская капуста (кочанчики порезать пополам)
- 2 луковицы (нарезать кубиками)
- 2-4 ст.л. масла

- 2 стакана воды
- соль, специи по вкусу.

Приготовление:

1. Все овощи разделить на три кучки.
2. В алюминиевую кастрюлю или казанок налить масло и нагреть его.
3. Поджарить лук до зарумянивания, положить остальные овощи. Тушить 5-10 минут.
4. Добавить гречу и залить водой. Тушить на среднем огне до готовности 15-20 мин.

Можно употреблять в горячем и в холодном виде.

Спагетти с овощами и соевым соусом
на 100грамм - 150.78 ккал Б/Ж/У - 5.94/0.82/29.8

Ингредиенты:

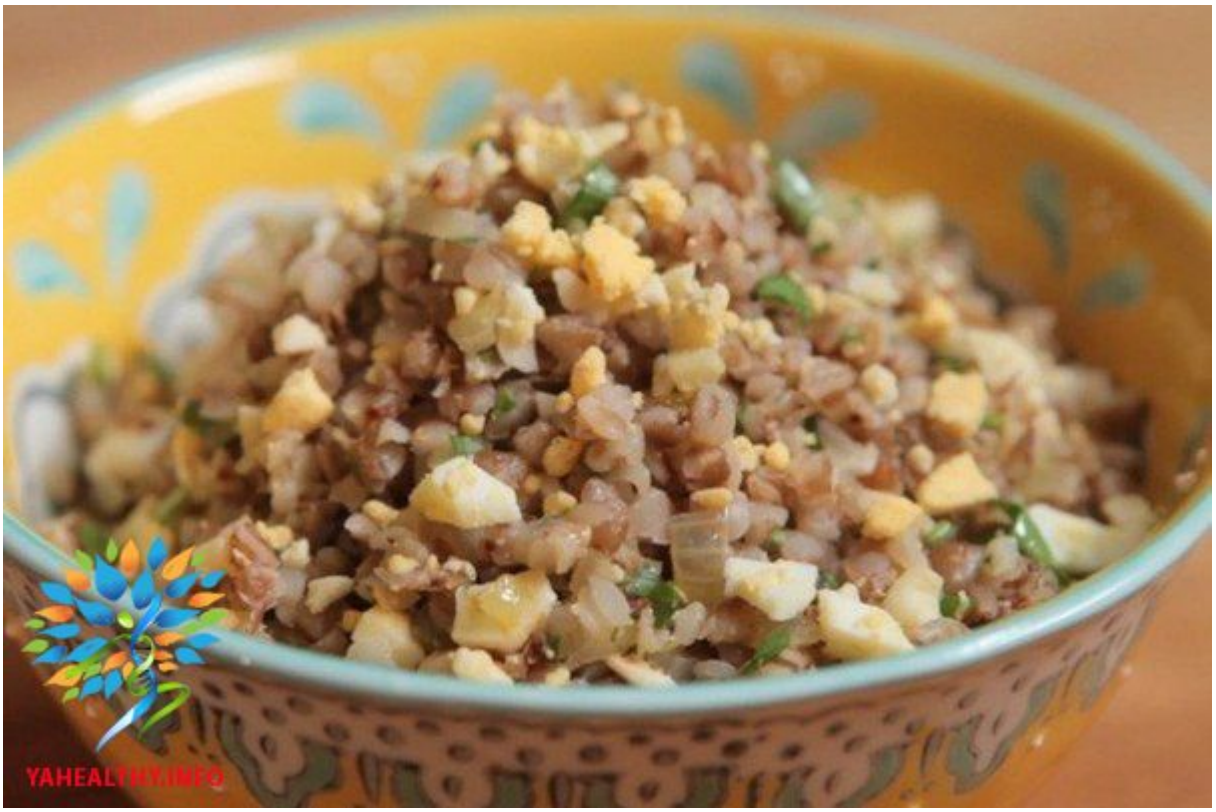
Спагетти — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Шампиньоны — 6 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лук — 1 шт.
Соевый соус — 50 мл
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета.

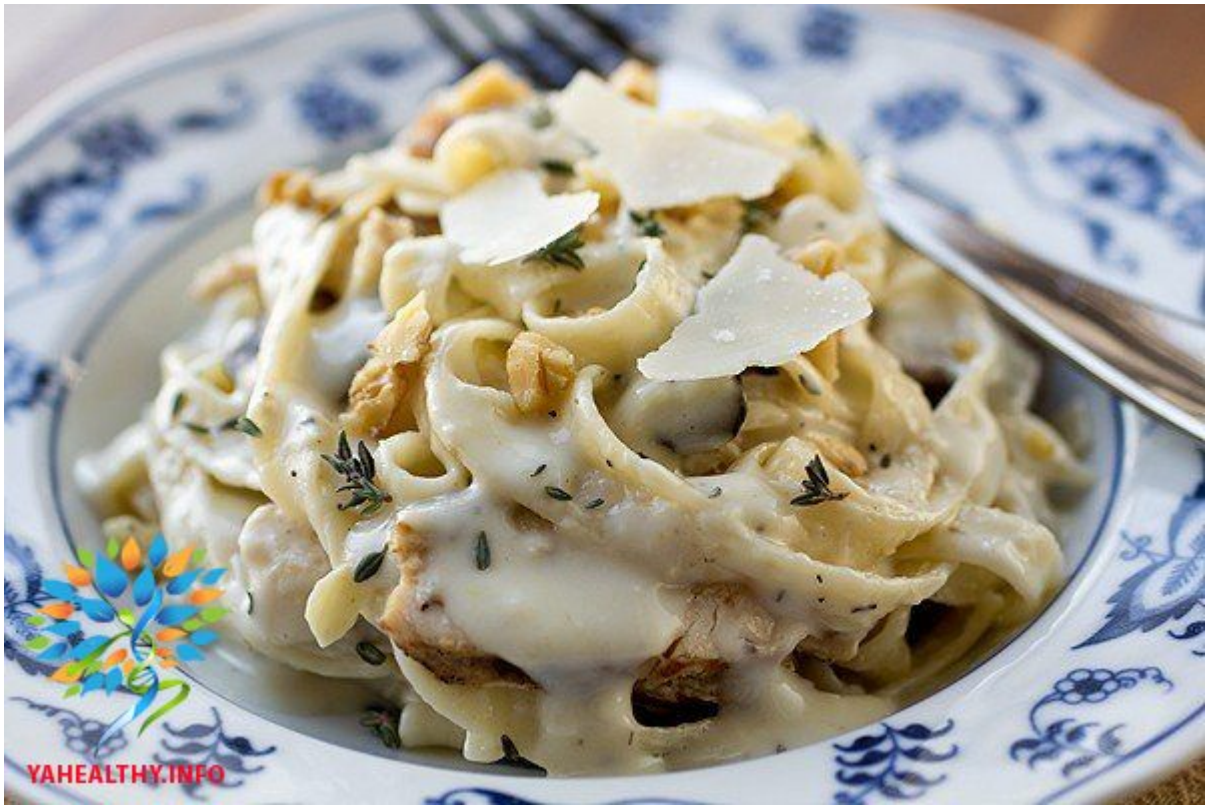
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3–4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут мягкими, добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью

Приятного аппетита!



Гречневая каша с яйцом
Ингредиенты:
Вода — 2 стакана
Крупа гречневая — 1 стакан
Лук репчатый — 1 шт.
Масло подсолнечное рафинированное — 50 мл
Масло сливочное — 15 г
Петрушка свежая — 50 г
Соль — 0,5 ч. л.
Яйца куриные — 2 шт.
Приготовление:
1. Для приготовления гречневой каши с яйцами нам понадобится гречневая крупа, яйца, лук, масло сливочное и подсолнечное, соль, вода, петрушка свежая.
2. Гречку перебрать и промыть в воде несколько раз, пока вода не станет чистой.
3. Затем обсушить её и обжарить 5-7 минут на сухой сковороде, постоянно помешивая. Должен появиться насыщенный гречневый запах. Гречка должна стать золотистой.
4. В обжаренную гречку добавить сливочное масло, хорошо перемешать. Каждая крупинка должна быть смазана маслом. Но при этом гречку уже не жарить.

5. Залить обжаренную гречку двумя стаканами кипятка с солью (ровно двумя стаканами и именно кипятка. Соотношение гречки и воды должно быть только 1:2). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и ни в коем случае не открывать 15–17 минут. За это время гречка полностью сварится и впитает всю воду.
6. Лук порезать соломкой и обжарить на растительном масле.
7. Добавить обжаренный лук в готовую гречку.
8. Яйца сварить вкрутую. Зелень порезать. Добавить порезанные яйца и зелень в гречку.
9. Хорошо перемешать и сразу подавать



Спагетти со сливочно-грибным соусом
157 ккал.
Б 5,7
Ж 4,3
У 23
Ингредиенты (на 4 порции):
- 450 г отваренных спагетти или линвини (отваривать непосредственно перед самой подачей на стол)
- 750 г шампиньонов
- 225 мл нежирных сливок
- 2 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока по желанию
Способ приготовления:
1) Шампиньоны тонко нарезаем (я лениво делаю это в блендере со спец. насадкой) и обжариваем в течение 15 минут, пока жидкость не испарится, а грибы не приобретут золотистый цвет.
2) Добавляем к грибам сливки и соевый соус, жарим, непрерывно помешивая, пока соус слегка не уменьшится в объеме (около 3-5 минут). В конце при желании добавляем тертый чеснок.
3) Смешиваем соус с макаронами и немедленно подаем.

Тортилья. Ну оочень вкусно
БЖУ на 100 гр: 12/ 3/ 18
Ккал на 100 гр: 147
Ингредиенты:
Картофель — 280 г
Яйца куриные — 5 шт.
Лук — 140 г
Помидор — 1 шт.
Зеленый горошек — 1 стакан
Оливковое масло — 3 ст. л.
Соль и Перец — по вкусу
Способ приготовления:
1. Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
2. Почистить лук, разрезать пополам и мелко порубить. Острым ножом нарезать помидоры. Влить 2 ст. л. оливкового масла в сковородку. Разогреть на среднем огне.
3. Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
4. Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой так, чтобы смешать желтки и белки. Добавить соль и перец.
5. Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами. Добавить помидоры и горошек. Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.

6. Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
7. Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и готовить еще 5 минут. Подавать горячим.
Приятного аппетита!

Рис с курицей горшочках
ок 155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:
1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.

3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку

Рис по-китайски
рис отварной - 150 г
филе куриное - 400 г
перец болгарский красный - 1 шт
морковь - 2 шт
лук-порей (только белая его часть) - 1 шт
яйцо - 1 шт
приправа карри по вкусу
1. Отварить рис. Куриное филе порезать на кусочки и обжарить.
2. К филе добавить порезанную (потертую) морковь, порезанный кольцами лук-порей и кубиками порезанный болгарский перец и жарить.
3. Полученную массу (курица с овощами) отодвинуть в одну сторону сковороды.
4. На освободившееся место вбить яйцо, пожарить 1 мин. затем все перемешать.
5. затем добавить рис и приправу карри, все обжаривать еще минут 5.
На 100г. – 194,8ккал.

Картофель фри БЕЗ МАСЛА!
Отличный гарнир!
Ингредиенты:
Картофель молодой — 5-7 шт.
Яичный белок — 2 шт.
Соль — по вкусу
Паприка сладкая молотая — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу
Способ приготовления:
1. Картофель почистить, нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль, сладкую паприку, чёрный перец, перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку, добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7–10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.
Приятного аппетита!

Порадуйте себя любимых- Жульен с курицей и грибами
140ккал на 100г
(на 2 сытные порции):
куриное филе -250 г
грибы -200 г
репчатый лук (большой) — 1 шт.
сметана (сливки) — 150-200 г
сыр -100 г
соль
перец
растительное масло
Приготовление:
Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.
Остудить и мелко порезать.
Лук очистить и тоже мелко порезать.
Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и поджарить на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе. Я использовала замороженные грибы, поэтому сначала их отварила, затем мелко порезала.
Лук поджарить на сковороде.
Добавить куриное филе и грибы.
Перемешать и убрать с огня.
Кокотницы для жульена можно сделать из фольги.
В кокотницы выложить курицу с грибами.
Сверху выложить сметану.
Сыр потереть на крупной терке.
Посыпать сверху жульен тертым сыром.
Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.

Кабачки с фасолью
на 100гр 48.45 ккал Б/Ж/У 2.56/0.34/9.15
Кабачок — 300гр
Фасоль (отварная) (консервированная)— 200 г
Помидор — 3-4 шт (200гр)
Лук репчатый (крупный) — 1 шт (70гр)
Томатная паста — 2 ст. л. (60гр)
Соль
Перец чили
Чеснок — 2-3 зуб.
Зелень (петрушки и укропа)
Нарезать лук, выложить в сковороду, подлить чуть-чуть воды, слегка спассеровать.
Помидоры без кожицы натереть на терке и добавить к луку.
Кабачки нарезать кубиками (если молоденькие чистить не надо), отправить на сковородку к луку и помидорам. Приправить томатной пастой, солью, перцем .Тушить минут 20-25, до готовности.
В готовые овощи выложить отварную фасоль (или открыть банку консервированной в собственном соку), добавить чеснок и зелень.

Спагетти Карбонара с курицей и грибами
Калорийность 224 ккал
Куриное филе 2 штуки
Спагетти 400 г
Грибы свежие 250 г
Сливки 40%-ные 200 мл
Копченый бекон 6 кусков
Вино белое сухое 100 мл
Яичный желток 2 штуки
Оливковое масло 1 столовая ложка
Петрушка рубленая 10 г
Разогрейте большую сковороду на среднем огне и добавьте оливковое масло. Обжарьте нарезанную мелкими кубиками курицу до румяной корочки. Переложите на тарелку.
В сковороду добавьте мелко нарезанный бекон и нарезанные на кубики грибы и обжарьте примерно 5 минут.
В кипящей воде сварите пасту до готовности.
Тем временем, убавьте огонь под сковородой с грибами и влейте вино и сливки. Доведите до кипения, добавьте курицу и готовьте еще 8-10 минут. Снимите с огня и охладите 1-2 минуты. Затем по одному введите желтки, постоянно взбивая вилкой.
В сковороду переложите пасту и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите и посыпьте петрушкой.

Картофель по-гречески
на 100грамм - 100.8 ккал Б/Ж/У - 2.35/2.72/17.44

Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкусу
накрошенная петрушка

Приготовление:
Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.

Приятного аппетита!

Гречка с грибами и луком
на 100грамм - 132.82 ккал Б/Ж/У - 7.06/1.75/24.18

Ингредиенты:

500 грамм шампиньонов
2 стакана гречки
1 луковица
оливковое масло
1 ч. л. соли

Приготовление:

Мелко порежьте лук. Помойте и крупно нарежьте шампиньоны.
Смажьте сковороду маслом, обжарьте лук.
В отдельную сковороду поместите грибы и поставьте на плиту. Из грибов должно выделиться много жидкости. Готовьте до ее испарения.
Добавьте чуточку масла в грибы, готовьте еще 5 минут, периодически помешивая.
Переложите грибы в сковороду с луком.
Поместите гречку в кастрюлю, залейте 4 стаканами воды и посолите.
Доведите до кипения и готовьте 10 минут. Добавьте грибы и лук, перемешайте.
Приятного аппетита!

Побалуйте себя вкусным и полезным обедом
Фетучини с семгой в сливочном соусе
Ингредиенты:
Феттучини — 250 г
Семга (форель, лосось) — 150 г
Помидор — 1 шт.
Сливки (не менее 20% жирности) — 150 мл
Лук (репчатый) — 1/2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Пармезан — по вкусу
Соль- по вкусу
Перец — по вкусу
Тимьян (желательно свежий) — по вкусу
Оливковое масло — 1 — 2 ст.л.
Приготовление:
1. Семгу нарезаем кубиками.
2. Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
3. Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
4. На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту
5. Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 — 5 минут
6. Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 — 4 минуты.
7. По желанию можно добавить немного пармезана.
8. Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь.
9. Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана.
Приятного Вам аппетита!

Вегетарианский плов

Отличный вегетарианский вариант плова - рис с грибами. Калорийность риса позволяет кушать его и тем, кто следить за своей фигурой!

Для приготовления этого вкуснейшего блюда вам потребуется:

1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
растительное масло

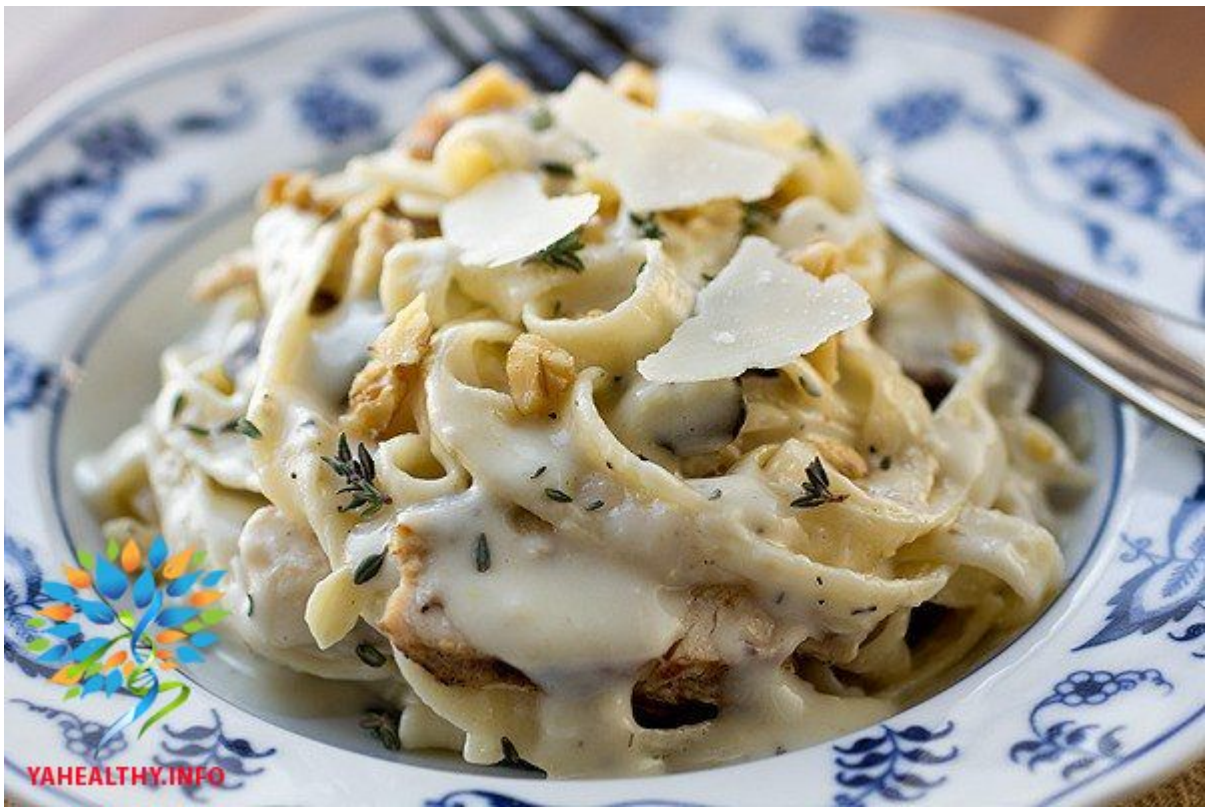
1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. растительного масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. растительного масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на средней огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. ВАЖНО: пока все готовится - желательно рис не трогать.
6. Как только все впиталось, выключаем и... пробуем! Блюдо готово!

Фрикадельки с овощным рагу
на 100грамм - 108.84 ккал, Б/Ж/У - 6.02/6.71/6.16
Ингредиенты:
Фрикадельки: (выход - 35 штук)
Фарш говяжий - 500 гр.,
Лук репчатый - 1 шт.,
Яйцо - 1 шт.,
Панировочные сухари - 50 гр.,
Вода - 50 мл.,
Соль - 1 - 1,5 ч.л.,
Перец черный свежемолотый - по вкусу
Мука - для панировки фрикаделек.
Масло оливковое - для обжаривания фрикаделек
Овощное рагу:
Лук репчатый - 1 шт.,
Помидоры крупные - 2 шт. (или 1 стакан мякоти свежих помидоров),
Морковь крупная - 1 шт.,
Перец болгарский (красный) - 1 шт.,
Чеснок - 2 зуб.,
Соль - 1-1,5 ч.л.,
Сахарозаменитель - 1 ч.л.,
Перец черный свежемолотый - по вкусу,
Ромарин сухой - 1 ч.л.,
Базилик сухой - 1 ч.л.,
Горошек зеленый (свежемороженный) - 200 гр.,

Шафран - пара щепоток,
Вода - 500 мл.
Масло оливковое - 1 ст.л.
Петрушка свежая - небольшой пучок.

Приготовление:

1. Сначала сделаем фрикадельки.
В блендере мелко нарезать репчатый лук, положить к луку фарш, соль, перец и хорошо пробить. Добавить в фарш воду, перемешать. Добавить панировочные сухари, перемешать. Разбить туда же яйцо, хорошо перемешать и вымесить фарш.
Из полученного фарша налепить фрикадельки размером с грецкий орех, обвалять их в муке.
Фрикадельки (небольшими партиями) обжарить в оливковом масле до золотистого цвета, выложить на блюдо с бумажной кухонной салфеткой, чтобы она впитала всё лишнее масло.
2. Пока жарятся фрикадельки, можно подготовить овощи для рагу (почистить, нарезать)
В сотейнике нагреть оливковое масло, спасировать репчатый лук.
К луку добавить нарезанную морковь и болгарский красный перец. Обжарить до мягкости, минут пять.
Добавить мякоть помидоров (помидоры натираю на тёрке), горячую воду (кипяченную), соль, сахарозаменитель, перец черный, розмарин, базилик, натёртый чеснок, перемешать всё, дать закипеть.
Попробовать на вкус, если нужно - досолить, доперчить. Сотейник закрыть крышкой, и тушить рагу на медленном огне 30 минут.
3. Затем, положить к овощам фрикадельки и тушить ещё 10 минут.
После того, как уже поварились 10 минут фрикадельки, добавить замороженный зеленый горошек, пару щепоток шафрана и тушим ещё 10 минут.
В конце добавить нарезанную петрушку и выключить огонь.
Пока готовится рагу, на гарнир можно отварить картофель.
Приятного аппетита!



Спагетти со сливочно-грибным соусом
на 100грамм - 141.28 ккал Б/Ж/У - 5.52/2.22/24.81

Ингредиенты:
- 450 г отваренных спагетти или линвини (отваривать непосредственно перед самой подачей на стол)
- 750 г шампиньонов
- 225 мл нежирных сливок
- 2 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1-2 зубчика чеснока по желанию

Приготовление:
1) Шампиньоны тонко нарезаем (я лениво делаю это в блендере со спец. насадкой) и обжариваем в течение 15 минут, пока жидкость не испарится, а грибы не приобретут золотистый цвет.
2) Добавляем к грибам сливки и соевый соус, жарим, непрерывно помешивая, пока соус слегка не уменьшится в объеме (около 3-5 минут). В конце при желании добавляем тертый чеснок.
3) Смешиваем соус с макаронами и немедленно подаем.

Приятного аппетита!

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
на 100грамм - 199.39 ккал, Б/Ж/У - 10.96/5.9/25.2

Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло оливковое — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Приготовление:
1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло разогреть. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

Рис с имбирем
200 г сухого риса (я использую пропаренный)
1 крупная луковица
1 крупная морковь
2 зубчика чеснока
кусочек корня имбиря (в нарубленном виде должно получится около 1 ст.л.)
450 мл воды
соль по вкусу
масло для жарки
1. Лук мелко рубим, морковь трем на крупной терке.
2. Разогреваем в сотейнике 2 ст.л. растительного масла и обжариваем, помешивая, лук и морковь до мягкости, около 15 минут.
3. Мелко рубим имбирь и чеснок.

4. Добавляем с сотейник и жарим, помешивая, около 2 минут.
5. Всыпаем в сотейник промытый рис и хорошо перемешиваем, чтобы масло обволокло все рисинки.
6. Вливаем воду, добавляем соль и доводим до кипения. Уменьшаем огонь до минимума, накрываем сотейник крышкой и тушим до готовности риса, около 17-20 минут. В процессе, если нужно подливаем еще немного воды.

Ризотто с грибами
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст. л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Приготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду.
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты.
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Грибное рагу для лёгкого ужина
на 100грамм - 26.61 ккал Б/Ж/У - 1.96/0.31/4.96

Ингредиенты:

250 г свежих шампиньонов
1 небольшая луковица
1 небольшой красный перец
2 средних помидора
2 небольших зеленых перца
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Чистим и моем овощи. Обжариваем лук на сковороде, смазанной каплей масла. Добавляем крупно нарезанные грибы.
2. Добавляем красный и зеленый перец, нарезанные соломкой и крупно нарезанные помидоры. Солим и перчим.
3. Накрываем крышкой и готовим на маленьком огне 15 минут.

Приятного аппетита!

Рулет "А-ля лазанья" - обалденно вкусный ПП-рецепт, съедается моментально!
на 100грамм - 107.15 ккал Б/Ж/У - 5.93/4.26/11.27

Ингредиенты:
Лаваш — 2 шт
Мясо куриное — 500 г
Лук репчатый — 2-3 шт
Помидор — 6-7 шт
Грибы (жареные с луком) — 3 ст. л.
Специи (соль, перец, приправы на ваш вкус)
Мука кукурузная (в соус) — 4 ст. л.
Молоко — 1 л
Сыр (тертый)

Приготовление:
1) Нарезаем лук полукольцами..Помидоры - тонкими дольками (желательно кожицу снять).
2) Куриное мясо мелко нарезаем, солим, добавляем специи.
3) И идём к плите все это обжаривать на одной сковороде до полуготовности обжарить 2/3 лука и добавить помидоры, зелень, соль, специи (тут была смесь приправ для курицы), оставляем тушиться.
4) На второй сковороде обжариваем до полу готовности курицу, к ней добавляем оставшийся лук, готовим до готовности лук к тому времени томатная начинка готова, сливаем с неё получившийся бульон, нам он еще пригодится.
5) Теперь делаем наш соус бешамель! маленькими порциями муку сыпем в молоко (в 500мл) , хорошо вымешивая. затем тонкой струйкой вливаем оставшееся молоко, избавляемся от комочков, добавляем соль, специи и варим на маленьком огне пока не станет как сметана.
6) Начинаем собирать наше блюдо! Противень смазываем подсолнечным маслом, застилаем лаваш, смазываем его нашим соусом.выкладываем равномерно половину овощной начинки, половину курочки, застилаем вторым лавашом. заново повторяем процедуру: соус, овощи, курица, но еще с одного края выкладываем грибочки (они уже были у меня обжарены) и посыпаем сыром.

7) И еще немного соуса перед заворачиванием. Заворачивать надо очень аккуратно! Сверху намазываем немного соусом и отправляем в разогретую до 160-170 гр. духовку на 10 мин. Затем выливаем сверху наш овощной бульончик и снова в духовку минут на 10.

Приятного аппетита!

Ароматный рис с овощами
около 90 ккал на 100 г
Ингредиенты:
• 1\2 чашки риса басмати или коричневого
• 1 большая морковь
• 1\4 красного перца
• 3 больших листа капусты (кале, савойская или наподобие)
• 50 г грибов
• 2 головки лука
• горсть тыквенных семечек
• небольшая горсть кунжутных семян
• 1 зубчик чеснока
• небольшой кусочек имбиря
• острый перец чили по вкусу
• соевый соус по вкусу
• 1 ст.л. оливкового масла
Инструкции:
1. Приготовить рис: 1,5 чашки воды на 0,5 чашки риса. Варить пока вода полностью не впитается, затем снять с огня и отложить на время в сторону.
2. Очистить морковь и нарезать на маленькие кубики, нарезать так же и перец. Разогреть 1/2 ст.л.

оливкового масла на сковороде и добавить туда морковь, перец, немного чили, полить соевым соусом и готовить несколько минут.
3. Подавить чеснок, нарезать имбирь. Добавить все в сковороду и слегка поджарить несколько минут.
4. Нарезать листья капусты, добавить в сковороду и слегка сбрызнуть маслом. Перемешать и готовить где-то 10 минут.
5. Порезать грибы и добавить в сковороду. Готовить пару минут.
6. Нарезать лук и добавить в сковороду вместе с тыквенными и кунжутными семенами. Готовить еще пару минут и добавить рис, затем немного соевого соуса. Тушить пока рис не впитает все соки, добавить зелень по вкусу.

Рис с креветками и цветной капустой
Ингредиенты:
Креветки - 200 г
Соль - 0,5 ч. л.
Перец - 0.5 ч.л.
Растительное масло - 2 ст. л.
Яйца - 3 шт.
Чеснок - 2 шт.
Морковь - 1 шт.
Зеленый горошек - по вкусу
Цветная капуста - 1 шт.
Соевый соус - 2 ст. л.
Кунжутное масло - 1 ч. л.
Зелёный лук - 2 стебля
Приготовление:
1. Используя сторону с большими дырками у терки, натрите соцветия цветной капусты на маленькие

кусочки (по величине как зерно риса). Отложите.
2. Нагрейте вок или большую сковородку на сильном огне. Если капли воды сразу испаряются со сковородки, то она достаточно нагрета. Добавьте одну ложку растительного масла, распределите по поверхности.
3. Положите креветки в сковороду одним слоем. Обжаривайте 30 секунд, затем переверните и поджаривайте на другой стороне столько же. Креветки должны стать розовыми, но нужно соблюдать осторожность, чтобы не пережарить. Переложите креветки на тарелку.
4. Убавьте огонь до среднего и разбейте в сковороду яйца. Хорошо помешивайте их, чтобы они стали отдельными маленькими кусочками. Когда яйца приготовятся, отложите их на тарелку к креветкам.
5. Аккуратно протрите сковородку. Прибавьте огонь и налейте ложку масла. Как только масло нагреется, добавьте измельченный чеснок и обжаривайте около 30 секунд, пока не почувствуете запах. Добавьте морковь и готовьте две минуты до мягкости. Добавьте горошек и готовьте еще минуту. Добавьте цветную капусту и перемешайте. Распределите смесь равномерно на сковороде и жарьте около двух минут. Добавьте рис и убавьте огонь до среднего. Накройте сковороду крышкой и готовьте, пока рис не станет мягким (5-7 минут). Добавьте соевый соус и кунжутное масло, посолите и поперчите. Добавьте яйца и креветки, хорошо перемешайте и готовьте еще несколько минут. Украсьте зеленым луком.

Гречка с куриной грудкой: весь секрет в соусе!
на 100грамм - 157.08 ккал, Б/Ж/У - 12.41/2.33/23.03
Ингредиенты:
- Куриная грудка 200 гр
- Гречка 200 г
- Йогурт 2 ст. л.
- Соевый соус 2 ч.л
- Молоко(обезжиренное) 100 мл
- Лук репчатый 1 шт
- Зелень, соль, и другие специи по желанию

Приготовление:
- Отварите гречку

- Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде
- Когда оно будет готово, добавить,нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе,пока он не станет золотистого цвета
- После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и йогурт. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.
- В сковороду добавить соус и пол стакана воды
-Тушить около 15 минут.Добавьте специи.К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.
Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением
Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.
Приятного аппетита!

Рис с курицей горшочках
ок 155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:

1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.
3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку

Помидоры по-корейски.
Это лёгкий гарнир добавит пикантности любому рыбному или мясному блюду!
на 100грамм - 56.06 ккал Б/Ж/У - 0.65/4.17/4.15

Ингредиенты:
• 2 кг помидор (порезать крупно)
• 4 шт. болгарских перца
• 2 головки чеснока
• красный жгучий перец 2 шт.
• зелень

Заправка:
• 100 г уксуса
• 100 г оливкового масла
• стевия, соль

Приготовление:
Перец, чеснок, красный жгучий перец перекрутить на мясорубке. Перемешать. Зелень порезать. Укладывать слоями в 3-х литровую банку: помидоры, затем смесь из овощей, зелень. Банку закрыть крышкой и поставить в холодильник в перевернутом виде на горлышко. Это для того, чтобы через 8 часов уже было готово к употреблению сверху. Вечером сделали, утром уже готово! А после можно держать в обычном положении.
На следующий день еще вкуснее!

Приятного аппетита!

РИЗОТТО С ГРИБАМИ
На 100г - 78 ккал
Сохрани, чтобы не потерять
Ингредиенты:
•Грибы (отварные) — 300 г.
•Растительное масло — 2 ст.л.
•Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
•Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
•Рис — 200 г.
•Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы).
•Сыра пармезан (тертый) — 2 ст.л.

•Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу.
•Соль и перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягким
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

Низкокалорийные голубцы: всего 56 ккал!
На 100 гр - 56 ккал белки - 9 жиры - 1 углеводы - 2

Ингредиенты:

● Грудка курицы 300 г
● Шампиньоны 5 шт.
● Пекинская капуста 8 листов
● Помидоры 1 шт.
● Творог зерненый обезжиренный 2 ст. л.
● Паста томатная 2 ст. л.
● Чеснок 3 зубчика
● Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

1. В отличии от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще.

2. Филе грудки курицы нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.
3. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
4. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.
5. Голубцы выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.
6. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.
7. Подавать голубцы из пекинской капусты, приправив любимым соусом.

Ризотто с грибами
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст. л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Приготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте

рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду.
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты.
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Диетические голубцы для легкого ужина
на 100грамм - 38.69 ккал Б/Ж/У - 5.91/0.65/2.34

Ингредиенты:
Пекинская капуста 8 листов
Грудка курицы 300 г
Шампиньоны 5 шт.
Помидоры 1 шт.
Творог зерненый обезжиренный 2 ст. л.
Паста томатная 2 ст. л.
Чеснок 3 зубчика
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:
1. В отличии от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще.
2. Филе грудки курицы нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.

3. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
4. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.
5. Голубцы выложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания.
6. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.
7. Подавать голубцы из пекинской капусты приправив натуральным йогуртом и украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Рис с курицей горшочках
ок 155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:

1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.
3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку на 30 минут

Плов с куриными сердечками
на 100грамм - 101.24 ккал Б/Ж/У - 5.35/4.02/11.3
Ингредиенты:
Куриные сердечки — после разморозки и удаления жира получилось 700г (1кг);
Морковь — 4шт (300г);
Лук репчатый — 2-3шт (250г);
Оливковое масло — 2 столовые ложки (30г);
Рис — 1 1/2 стакана (я использовала пропаренный длиннозерный) (300г);
Вода — 0,5 литра + 0,5 литра;
Чеснок — 5 зубчиков (15г);
Соль — по вкусу;
Приправа кумин (зира) — по вкусу;
Приготовление:
Первым делом, я готовлю все продукты для плова. Начинаю с куриных сердечек. Их нужно разморозить полностью и помыть. Затем, отрезать жир и удалить сгустки крови (который на краях сердечек) и разрезать каждое сердечко на половинки. Морковь чистим от кожуры и нарезать на длинные полосочки (именно в

плове, такая форма моркови очень важна. В таком виде морковь не разваривается и остается красивой при подаче. Не упустите этот момент!). Лук чистим и нарезаем средними квадратиками. Могу сказать точно, что для плова можно брать лука и моркови в два раза больше - этим плов не испортишь!
В большой кастрюле с толстым дном (у меня на 4 литра), разогреваем масло и добавляем лук. Тушим лук на огне чуть больше среднего около 7-10 минут, либо пока лук не пожелтеет. (Говорят, от цвета лука очень зависит цвет плова). Затем, добавляем сердечки. Перемешиваем и солим (примерно, пол чайной ложки). Тушим до тех пор, пока куриные сердечки не пустят сок (5-7 минут). В это время ставим кипятиться воду в чайнике. Добавляем морковь и перемешиваем. Затем, заливаем кипятком, чтобы вода немного покрыла сердечки с овощами (примерно 0,5 литра, но все зависит от кастрюли). Добавляем приправу кумин (1-2 чайные ложки, либо по вкусу) и солим (примерно, 1 чайная ложка). Уже появится аромат плова! Все перемешиваем, доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и накрываем крышкой. Готовим около 20-30 минут. Через минут 10-15, пробуем бульон от куриных сердечек и овощей. Он должен стать более сладким и насыщенным. По желанию, добавляем соль и еще кумина.
За это время, очень хорошо промываем рис (около 7 раз). Рис я использую практически любой. Конкретно в этом рецепте я брала пропаренный длиннозерный рис. Чистим чеснок (около 5 зубчиков).
Ставим кипятиться воду.
Через 20-30 минут, покрываем куриные сердечки с овощами равномерным слоем риса. Очень аккуратно рис заливаем водой (я это делаю через маленькое ситечко), так чтобы она покрыла рис и была на 1 см больше поверхности риса (у меня, примерно ушло, 0,5 литра кипятка). Включаем максимальный огонь и варим, пока не увидим рис (но вода не должна полностью выкипеть). Затем, огонь уменьшаем на половину и вставляем в рис зубчики чеснока. Плов накрываем крышкой и готовим еще 7-10 минут. Затем, уменьшаем огонь на единичку, плов накрываем полотенцем, а сверху крышкой и даем настояться еще 10-15 минут.

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками
Ингредиенты:
Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г

Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г
Приготовление:
1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Картфель фри БЕЗ МАСЛА!
Отличный гарнир!
Ингредиенты:
Картофель молодой 5-7 шт.
Яичный белок 2 шт.
Соль (по вкусу)
Паприка сладкая молотая (по вкусу)
Перец чёрный молотый (по вкусу).

Способ приготовления:
1. Картофель очистить,нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль,сладкую паприку,чёрный перец,перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку,добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7- 10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.

Спагетти с овощами и соевым соусом
Спагетти – 300г
Болгарский перец – 1 шт
Шампиньоны – 6 шт
Чеснок – 2 зубчика
Луковица – 1 шт
Соевый соус – 50 мл
Зелень
1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3-4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут, мягкими добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью.
На 100г. – около 150ккал.

Вкуснейшее овощное рагу
100гр - 23 ккал
Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г
Инструкция
1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Плов с курицей и овощами
на 100 г 55 ккал
Ингредиенты:
(на 4 порции)
500 г куриных грудок без кожи и костей
2 нарезанные луковицы
15 г (1 ст. л.) сливочного масла
225 г смеси очищенных овощей (репа, брюква, морковь, пастернак или горошек)
15 г (1 ст. л.) молотого красного перца
соль и молотый черный перец
2 промытые луковицы порея
150 г длиннозерного риса
125 г нарезанных шампиньонов
250 мл куриного или овощного бульона
4 очищенных нарезанных помидора
1-2 ст. л. нарубленной зелени
Способ приготовления:
В течение 7 мин разогреть в микроволновой печи большую посуду при полной мощности.
Куриные грудки раскатать скалкой, а затем нарезать кубиками со стороной 4 см.
Смазать посуду для микроволновой печи сливочным маслом. Положить курицу, слегка прижать ее, затем обжаривать без крышки при полной мощности 4 минуты.
Перевернуть мясо и обжаривать еще 1 минуту при тех же условиях. Приправить солью, черным и красным перцем по вкусу.
Положить на мясо рис, залить бульоном и накрыть крышкой. Варить 6 минут при полной мощности. Через 5 минут после закипания размешать.
Добавить к рису и мясу овощи и грибы (кроме зелени петрушки), хорошо перемешать, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить при тех же условиях 3 минуты.
Все перемешать, накрыть и тушить при средней мощности 1 минуту. За это время перемешать 1-2 раза.
Вынуть посуду из печи и, не открывая крышку, дать постоять около 10 минут при комнатной температуре.
По вкусу снова добавить соль и перец, посыпать зеленью петрушки и подать.
На заметку: Подавать со свежим хлебом-багетом.

Вместо курицы можно использовать индюшку, говядину или постную свинину, вместо петрушки - кинзу.
Приятного аппетита!

Спагетти с овощами и соевым соусом
на 100грамм - 150.78 ккал Б/Ж/У - 5.94/0.82/29.8
Ингредиенты:
Спагетти — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Шампиньоны — 6 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лук — 1 шт.
Соевый соус — 50 мл
Зелень — по вкусу
Приготовление:
1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3–4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут мягкими, добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью
Приятного аппетита!

Гречневая лапша с креветками, брокколи и помидорами черри
Ингредиенты 1 порция
Лапша гречневая 75 г
Капуста брокколи 100 г
Помидоры черри 4 штуки
Уксус бальзамический 1 столовая ложка
Соус соевый 3 столовые ложки
Масло оливковое 2 столовые ложки
Соль по вкусу
Перец чили молотый по вкусу
Креветки очищенные 150 г
Приготовление:
1. Отварить гречневую лапшу в подсоленной воде 8 минут, затем откинуть на дуршлаг и промыть прохладной водой.
2. На сковороду влить оливковое масло, соевый соус и бальзамический уксус, перемешать и разогреть. Добавить на разогретую сковороду капусту брокколи и помидоры черри, тушить 3 минуты.
3. После этого добавить к овощам лапшу, перемешать и обжаривать еще 3 минуты.
4. Добавить к лапше и овощам креветки, все перемешать и обжаривать, помешивая, 2 минуты.
Также можно добавить молотый перец чили, если любите острое. После готовности можно полить соевым

соусом.

Рис с креветками
на 100грамм - 116.04 ккал Б/Ж/У - 9.74/1.48/16.15
Ингредиенты:
Рис — 200 г
Варено-мороженые креветки — 400 г
Соевый соус — по вкусу
Оливковое масло — по вкусу
Корень имбиря — по вкусу
Вода — по вкусу
Приготовление:
1. На разогретую сковороду с оливковым маслом высыпать сухой рис. Готовить, постоянно помешивая. Когда рис будет готов, он из прозрачного превратится в белый.
2. После этого долить в рис немного кипящей воды и оставить тушить до готовности.
3. Нарезать корень имбиря и обжарить его на другой сковородке, добавив соевый соус. Выложить туда же креветки и готовить их несколько минут.
4. Смешать креветки с рисом и подавать в горячем виде.
Приятного аппетита!

Ароматный картофель фри, запеченный в духовке
на 100грамм - 96.96 ккал Б/Ж/У - 2.45/2.67/16.71

Ингредиенты:

8 больших картофелин
2 яичных белка
Микс сухих специй (паприка, Чили, черный перец, соль, итальянская смесь трав)
Оливковое масло

Приготовление:

1.Картофель помыть, почистить, порезать на дольки
2.Белки хорошенько взбить и вылить на картофельные дольки, хорошенько их перемешать
3.Сверху засыпать миксом из специй и тщательно перемешать
4.Выложить на хорошо смазанный маслом противень
5.Выпекать при температуре 220 градусов 40 минут,через каждые 7-10 минут лопаткой аккуратно перемешивать.
Приятного аппетита!

Красный рис
*70ккал на 100г
Б-1.92;ж- 0.45;у- 15.38
Ингредиенты:
200 г риса (я беру пропаренный)
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
600 мл куриного бульона (можно использовать воду)
соль по вкусу
1 ст.л. томатной пасты
Лук и чеснок мелко рубим и обжариваем в сотейнике на растительном масле с течение 3-4 минут.
Добавляем томатную пасту и жарим, помешивая, еще 2 минуты.
Вливаем в сотейник бульон, солим по вкусу, доводим до пузырькового кипения.
Всыпаем рис.
Размешиваем, накрываем крышкой и оставляем томиться на небольшом огне на 15 минут. Вся жидкость должна испариться.
Все, рис можно подавать.
Приятного аппетита!

Диетическая тыквенная каша - идеальна как для завтрака, так и для ужина
на 100грамм - 37.81 ккал, Б/Ж/У - 1.41/0.42/9.57
Ингредиенты:
Тыква (0.5 шт.)
Молоко обезжиренное (1 стакан)
Мед (2 столовые ложки)
На свой вкус: орехи, изюм, курага, чернослив
Приготовление:
Очистите и порежьте тыкву, сварите (можно на воде), слейте воду, добавьте стакан молока, поварите на маленьком огне еще 5 минут. Когда каша немного остынет, добавьте мед и размешайте. При подаче на стол украсьте блюдо орехами, сухофруктами и т. п.
Приятного аппетита!

Кукуруза, тушенная с помидорами
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 1.83*0.5*11.49*56.14
Количество порций – 4.
кукуруза консервированная – 200 г;

помидоры свежие – 3 шт.;
лук репчатый – 2 головки;
зелень по вкусу.
1. Помидоры ошпарить в кипятке, снять кожу, разрезать пополам, выжать семена, затем разрезать каждую половинку на 6-8 частей.
2. Репчатый лук мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды, добавить помидоры и, помешивая, тушить примерно 10-15 минут.
3. Одновременно прогреть консервированную кукурузу в банке, слить жидкость через дуршлаг, смешать кукурузу с помидорами и тушить все вместе еще 3-5 минут.
4. Подать кукурузу на тарелке, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Спагетти со сливочно-грибным соусом
157 ккал.
Б 5,7
Ж 4,3
У 23
Ингредиенты (на 4 порции):
- 450 г отваренных спагетти или линвини (отваривать непосредственно перед самой подачей на стол)
- 750 г шампиньонов
- 225 мл нежирных сливок
- 2 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока по желанию
Способ приготовления:
1) Шампиньоны тонко нарезаем (я лениво делаю это в блендере со спец. насадкой) и обжариваем в течение 15 минут, пока жидкость не испарится, а грибы не приобретут золотистый цвет.
2) Добавляем к грибам сливки и соевый соус, жарим, непрерывно помешивая, пока соус слегка не уменьшится в объеме (около 3-5 минут). В конце при желании добавляем тертый чеснок.
3) Смешиваем соус с макаронами и немедленно подаем.

Отличный гарнир!
Ингредиенты:
Картофель молодой 5-7 шт.
Яичный белок 2 шт.
Соль (по вкусу)
Паприка сладкая молотая (по вкусу)
Перец чёрный молотый (по вкусу).
Способ приготовления:
1. Картофель очистить,нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль,сладкую паприку,чёрный перец,перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку,добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7- 10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.

Ленивые вареники из творога
Ингредиенты:
Яйцо куриное - 2 шт. (120 г)
Творог 2% - 180 г
Крупа манная - 3 ст. л. - 65 г
Приготовление:
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем).

Ленивые вареники из творога
Яйцо куриное - 2шт. - 120.0 грамм
Творог 2% - 180.0 грамм
Крупа манная - 3ст.л. - 65.0 грамм
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем)
На 1 порцию (91.3 г.) - 145,8ккал.

РИЗОТТО С ГРИБАМИ
На 100г - 78 ккал
Сохрани, чтобы не потерять

Ингредиенты:
•Грибы (отварные) — 300 г.
•Растительное масло — 2 ст.л.
•Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
•Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
•Рис — 200 г.
•Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы).
•Сыра пармезан (тертый) — 2 ст.л.
•Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу.
•Соль и перец — по вкусу.

Приготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягким
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

Лазанья из кабачков
На 100 гр - 73,3 ккал
Ингредиенты:
Кабачок — 1 шт.
Крупные помидоры — 2 шт.
Сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 г
Ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 г
Перец болгарский – 1 шт.
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 10 г (2 ч. л.)
Соль мелкая морская – по вкусу
Тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 г
Приготовление:
1. Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2. Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
3. Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4. Продолжать выкладывать слоями — кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
5. Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
6. Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Паста с креветками и сыром: очень вкусный обед!
на 100грамм - 175.35 ккал Б/Ж/У - 15.6/4.38/17.91

Ингредиенты:
Креветки — 0,5 кг
Макаронные изделия — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика
Твердый сыр — 150 г
Сметана — 200 г
Зелень — по вкусу
Лимон — по вкусу

Приготовление:
1. Для начала разморозьте морепродукт кипятком. Затем почистите креветки.
2. Поставьте вариться макароны. Используйте любые. Спагетти или обычные рожки. Итальянские фетучини или другую пасту.
3. Поставьте на огонь сковороду с оливковым маслом. Измельчите чеснок. Обжарьте в течение 30 секунд и удалите со сковороды.
4. Добавьте креветки и обжарьте в течение 2 минут. Залейте сметаной и тертым сыром.
5. Смешайте макароны с содержимым сковороды. Перемешайте. Сбрызните соком лимона. Украсьте зеленью. Подавайте к столу.

Спагетти с овощами и соевым соусом

Ингредиенты:

Спагетти — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Шампиньоны — 6 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лук — 1 шт.
Соевый соус — 50 мл
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3–4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут мягкими, добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью

Ароматный рис с овощами
около 90 ккал на 100 г

Ингредиенты:

• 12 чашки риса басмати или коричневого
• 1 большая морковь
• 14 красного перца
• 3 больших листа капусты (кале, савойская или наподобие)
• 50 г грибов
• 2 головки лука
• горсть тыквенных семечек
• небольшая горсть кунжутных семян
• 1 зубчик чеснока
• небольшой кусочек имбиря
• острый перец чили по вкусу
• соевый соус по вкусу
• 1 ст.л. оливкового масла

Инструкции:

1. Приготовить рис: 1,5 чашки воды на 0,5 чашки риса. Варить пока вода полностью не впитается, затем снять с огня и отложить на время в сторону.
2. Очистить морковь и нарезать на маленькие кубики, нарезать так же и перец. Разогреть 1/2 ст.л. оливкового масла на сковороде и добавить туда морковь, перец, немного чили, полить соевым соусом и готовить несколько минут.
3. Подавить чеснок, нарезать имбирь. Добавить все в сковороду и слегка поджарить несколько минут.
4. Нарезать листья капусты, добавить в сковороду и слегка сбрызнуть маслом. Перемешать и готовить где-то 10 минут.
5. Порезать грибы и добавить в сковороду. Готовить пару минут.
6. Нарезать лук и добавить в сковороду вместе с тыквенными и кунжутными семенами. Готовить еще пару минут и добавить рис, затем немного соевого соуса. Тушить пока рис не впитает все соки, добавить зелень

по вкусу.

Картофель по-гречески
на 100грамм - 100.8 ккал Б/Ж/У - 2.35/2.72/17.44
Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкусу
накрошенная петрушка
Приготовление:
Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.
Приятного аппетита!

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
Калорийность в 1 порции - 410 ккал
Б - 11,8 г
Ж -22,8 г
У - 38,8 г
Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло сливочное — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Приготовление:
1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

6 низкокалорийных гарниров к куриной грудке. Не знаете что приготовить к куриной грудке? Тогда вам поможет эта подборка!

Сохрани себе!

1. Витаминный гарнир: идеальное дополнение к мясу
на 100грамм - 48.25 ккал Б/Ж/У - 2.07/1.63/6.57

Ингредиенты:
Зеленая стручковая фасоль 450 г
Лук репчатый - половинка или 1 небольшая луковица
Лимон 1 шт.
Кукуруза 100 г
Пучок укропа
Оливковое масло
Дижонская горчица 1 ч. л.
Соль и перец по вкусу

Приготовление:
Приготовить фасоль на пару 5-7 минут.
Мелко порежьте лук и укроп.
Натрите лимонную цедру и выжмите из лимона сок.
Перемешайте в глубокой миске консервированную кукурузу, лук, укроп, лимонный сок, цедру, горчицу, соль и перец.
Добавьте в миску фасоль и аккуратно перемешайте.
По желанию можно добавить чуть-чуть кунжута.

2. Помидоры по-корейски. Это лёгкий гарнир добавит пикантности любому рыбному или мясному блюду
на 100грамм - 53.29 ккал Б/Ж/У - 0.74/3.66/4.51

Ингредиенты:
2 кг помидор (порезать крупно)
4 шт. болгарских перца
2 головки чеснока
красный жгучий перец 2 шт.
зелень

Заправка:
100 г уксуса
100 г оливкового масла
стевия, соль по вкусу

Приготовление:
Перец, чеснок, красный жгучий перец перекрутить на мясорубке. Перемешать. Зелень порезать. Укладывать слоями в 3-х литровую банку: помидоры, затем смесь из овощей, зелень. Банку закрыть крышкой и поставить в холодильник в перевернутом виде на горлышко. Это для того, чтобы через 8 часов уже было готово к употреблению сверху. Вечером сделали, утром уже готово! А после можно держать в обычном положении.
На следующий день еще вкуснее!

3. Гарнир для куриной грудки
на 100грамм - 51.9 ккал Б/Ж/У - 2.01/0.26/10.54

Ингредиенты:
Морковь 1-2 шт.
Лук репчатый 1 шт.
Капуста белокочанная 500-800 г
Сок томатный натуральный 100-500 мл
Бурый рис 100 г
Зелень, специи, соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Нашинковать капусту. Почему 500-800 г? Это зависит от того, что больше Вы любите: рис или капусту. Лук нарезать крупными кубиками, а морковь нарезать кружочками.
2. Потушить на антипригарной сковороде без масла с добавлением воды или томатного сока лук и морковь. Добавить зеленый лук.
3. Добавить капусту и тушить на максимальном огне, до карамелизации. Постоянно помешивать, чтобы капуста не пригорела. Когда она немного поджарится, добавить томатный сок и специи. Перемешать и уменьшить огонь до минимума.
4. Добавить рис и залить водой (а лучше всего заменить томатным соком - так вкуснее гораздо) вдвое больше, чем риса. То есть, если риса 0/5 стакана, то воды - 1 стакан.
5. Закрыть крышкой и тушить до готовности риса. Блюдо посыпать зеленью петрушки.

4. Диетические овощные оладьи
на 100грамм - 58.58 ккал Б/Ж/У - 2.75/1.4/8.52

Ингредиенты:
Яйцо - 1 шт
Кабачок - 300 г

Морковь - 170 г
Мука цельнозерновая - 2 ст.л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Трем на терку морковь и кабачок. Добавляем соль и перемешиваем.
Даем постоять около 10 минут - за это время из овощей выделится жидкость. которую нужно слить и даже слегка отжать овощи.
Добавляем яйцо и муку, перемешиваем.
Жарим оладьи на капле масла на среднем огне до румяной корочки с обеих сторон.
Подаем как гарнир к мясу или птице (у нас куриная грудка) или как самостоятельную горячую закуску.

5. Морковь, запеченная в духовке — это прекрасный здоровый гарнир, который просто приготовить.
на 100грамм - 52.28 ккал Б/Ж/У - 2.14/1.2/7.52

Ингредиенты:
1 кг. мелкой моркови (разрезать пополам вдоль)
1 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. соли
5 побегов тимьяна
укроп или петрушка для украшения

Приготовление:
1. Разогрейте духовку до 200 градусов.
2. Застелите противень бумагой для выпечки.
3. Выложите морковь на противень, полейте оливковым маслом, посолите и перемешайте. Положите сверху веточки тимьяна.
4. Запекайте морковь 35-40 минут, через 20 минуту переверните.
5. Уберите тимьян и подавайте, украсив морковь петрушкой или укропом.

6. Стручковая фасоль, низкокалорийный гарнир!
на 100грамм - 49.82 ккал Б/Ж/У - 3.22/2.21/4.37

Ингредиенты:
300 г зелёной стручковой фасоли
1 головка репчатого лука
2-3 свежих помидора
несколько зубчиков чеснока
2 яйца
зелень
грецкие орехи

Приготовление:
1. Отварите стручковую фасоль в подсоленной воде.
2. В глубокой сковородке обжарьте до золотистого цвета репчатый лук, опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась.
3. В течение 5 минут тушить на слабом огне. Чеснок очистить, свежую зелень мелко нарезать, положите в фасоль. По вкусу можно добавить красный или чёрный молотый перец.
4. Добавьте взбитые яйца, всё перемешайте, закройте крышку и сразу же снимите фасоль с огня.
5. Перед подачей на стол готовую фасоль можно украсить измельчёнными грецкими орехами.

Приятного аппетита!

Ризотто с грибамиОтличный обед
Калорийность одной порции: 180 ккал
Количество порций: 2 шт.
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст. л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Приготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду.
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты.
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Низкокалорийная лазанья без грамма теста!
на 100грамм - 78.77 ккал Б/Ж/У - 9.25/2.77/3.88

Ингредиенты:
Кабачок – 300 г
Куриное филе – 250 г
Йогурт натуральный – 250 г
Яйцо – 1 шт
Лук – 1 шт
Морковь – 1 шт
Сыр – 100 г
Томатная паста –70 г
Мускатный орех – 1 щепотка
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Мелко нарезаем луковицу. Трем на терке морковь. Куриное филе измельчаем в блендере до состояния фарша. Обжариваем все это на сковороде. Когда овощи и фарш будут почти готовы, добавляем томатную пасту, соль и перец и через минутку выключаем газ.Для соуса смешиваем в емкости с высокими бортиками йогурт, яйцо, соль, перец и щепотку мускатного ореха. И хорошенько взбиваем все миксером.
Белый соус бешамель для стройняшек готов. Кабачок нарезаем на тонкие пластины толщиной до 0,5 см. На дно формы для выпекания наливаем немного белого соуса. Затем выкладываем пластины кабачка немного внахлест. Затем выкладываем наш обжаренный фарш с овощами. Следом снова выкладываем слой пластин кабачка. Заливаем нашу лазанью белым соусом и присыпаем сыром. Выпекаем в духовке при температуре 190-200 градусов в течение 30-40 минут.

Приятного аппетита!

Гречка с куриной грудкой: весь секрет в соусе!
на 100грамм - 157.08 ккал, Б/Ж/У - 12.41/2.33/23.03
Ингредиенты:
- Куриная грудка 200 гр
- Гречка 200 г
- Йогурт 2 ст. л.
- Соевый соус 2 ч.л
- Молоко(обезжиренное) 100 мл
- Лук репчатый 1 шт
- Зелень, соль, и другие специи по желанию

Приготовление:
- Отварите гречку
- Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде
- Когда оно будет готово, добавить,нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе,пока он не станет золотистого цвета
- После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и йогурт. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.
- В сковороду добавить соус и пол стакана воды
-Тушить около 15 минут.Добавьте специи.К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.

Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением
Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.
Приятного аппетита!

Ароматный картофель фри, запеченный в духовке
на 100грамм - 96.96 ккал Б/Ж/У - 2.45/2.67/16.71

Ингредиенты:

8 больших картофелин
2 яичных белка
Микс сухих специй (паприка, Чили, черный перец, соль, итальянская смесь трав)
Оливковое масло

Приготовление:

1.Картофель помыть, почистить, порезать на дольки
2.Белки хорошенько взбить и вылить на картофельные дольки, хорошенько их перемешать
3.Сверху засыпать миксом из специй и тщательно перемешать
4.Выложить на хорошо смазанный маслом противень
5.Выпекать при температуре 220 градусов 40 минут,через каждые 7-10 минут лопаткой аккуратно перемешивать.
Приятного аппетита!

Творожно-манные ленивые вареники
на 100грамм - 190.89 ккал Б/Ж/У - 14.89/7.34/16.5

Ингредиенты:

-400 г творога
-3 ст ложки манки
-0,5 ч ложки соли
-1 ст ложка сахарозаменителя

Приготовление:

1. Перемешать все ингредиенты и оставить на 20-30 минут для набухания манки
2. Творожную массу разделить на 3 части, на присыпанной мукой поверхности раскатать массу в колбаску, порезать ее на маленькие кусочки, каждый кусочек скатать в шарик.
3. В кипящую подсоленную воду положить шарики. Когда шарики всплывут, проварить их еще 2 минуты и можно вынимать.

Приятного аппетита!

Овощной плов 100 гр- 87 ккал
Нам понадобится:
Рис для плова – 300 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло подсолнечное(оливковое) 4ст. ложки.
Вода или если есть овощной бульон – 3 стакана,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

Грибы - если у нас они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем не до полной готовности, нарезаем кусочками.Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне.После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут. За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.После выключения огня накрываем крышку сложенным полотенцем и даем нашему овощному плову настояться.

Невероятно вкусный рис с овощами и грибами
на 100грамм - 133.55 ккал Б/Ж/У - 4.36/1.37/25.94

Ингредиенты:
300 г пропаренного риса с диким
1 морковь
2 луковицы
300 г шампиньонов
100 г зеленого горошка
100 г спаржевой фасоли
100 г консервированной кукурузы
Соль, перец
Оливковое масло для жарки

Приготовление:
Грибы помыть и порезать на 4 части, обжарить на оливковом масле в глубокой кастрюле с толстым дном.
Лук мелко порезать, обжарить наоливковом масле в сковороде.
Морковь порезать соломкой и добавить к луку. Обжарить на медленном огне, постоянно помешивая, 3-4 минуты. Зеленый горошек и спаржевую фасоль разморозить.
Рис отварить согласно упаковке. Я беру в специальных термостойких пакетиках для легкого и быстрого приготовления. Освободить от пакета, выложить рис на тарелку.
К грибам добавить обжаренный лук с морковью, рис, перец и соль, перемешать. Подержать на огне 5 минут.
В самом конце добавить размороженные овощи и кукурузу. Тушить 5-7 минут под закрытой крышкой.

Приятного аппетита!

Белковый ужин: сырная лазанья
на 100грамм - 155.11 ккал Б/Ж/У - 16.61/8.81/2.54

Ингредиенты:
Репчатый лук 3 шт.
Помидоры 3 шт.
Фарш куриный 700 г
Томатная паста 3 ст. ложки
Зелень 15 г
Сыр твердый маложирный 700 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
600 г сыра нарезать тонкими пластинами 2-3 мм, оставшуюся часть - натереть на крупной терке.
Томаты нарезать на тонкие кружочки.
Лук и фарш потушить в небольшом количестве воды.
К начинке добавить 4 столовые ложки томатной пасты и воды при необходимости. Тушить 10 минут на среднем огне. Посолить, поперчить.
В квадратную небольшую форму выложить слой сыра, на него слой начинки. Повторить слои по необходимости. Последним слоем выложить тертый сыр и кружочки томатов.
Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.
Подавать на стол в форме, украсив зеленью.

Приятного аппетита!

Такую гречку вы еще не ели: 5 вкуснейших рецептов с одной из самых полезных круп
1. Гречка с помидорами: просто и питательно
67 ккал на 100 грамм
Ингредиенты:
● Гречневая крупа 100 г
● Морковь 1 шт.
● Лук репчатый 1 шт.
● Помидоры в собственном соку или свежие 3-4 шт.
● Чеснок (по желанию) 1 зубчик
● Соль по вкусу
Приготовление:
Готовить гречку лучше всего в посуде с толстым дном, мы взяли казан, обычная сковорода тоже подойдет.
Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.
Разогреть казан , смазанный каплей масла, выложить лук, чеснок, морковь и обжарить, помешивая около 5 минут.
Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить к овощам, перемешать.
Засыпать гречневую крупу, посолить по вкусу, перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и оставить на 15 - 20 минут. Минут через 10 - 15 проверить готовность - ложкой аккуратно раздвинуть гречку и посмотреть есть ли вода. Если есть, то продолжать готовить можно с открытой крышкой до полного выкипания воды.
2. Гречка с кабачком, грибами и луком
55 ккал на 100 грамм
Ингредиенты:
• гречневая крупа 1/2 стакана

• кабачок 1 шт.
• шампиньоны 100 г
• морковь 1 шт.
• лук репчатый 1 шт.
• томаты 3 шт. (крупные)
• соль, перец, тимьян

Приготовление:

Гречневую крупу отварить до полуготовности. Кабачок нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на терке, томаты нарезать кубиком. Потушить овощи. На отдельной сковороде, смазанной каплей масла, обжарить грибы, нарезанные тонкими пластинами. После того как из грибов выпариться лишняя жидкость добавить к ним нарезанный полукольцами лук. Обжарить до золотистого цвета. Соединить овощи, лук с грибами и гречку. Добавить соль, перец, тимьян. Перемешать. Уложить все в горшочки, добавить немного воды и томить до готовности в духовке при 200 градусов.

3. Рагу с гречкой и овощами - прекрасное блюдо, которое можно кушать как на завтрак, так и на ужин! 86 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• 1 стакан гречневой крупы
• лук репчатый 2 шт. (нарезать кольцами)
• 2 моркови (нарезать колечками/кубиками)
• брюссельская капуста 5-6 шт. (кочанчики порезать пополам)
• соль, специи по вкусу
• капля оливкового масла

Приготовление:

В кастрюлю или казанок налить немного воды и нагреть его.
Положить овощи. Тушить 5-10 минут.
Добавить гречку и залить водой. Тушить на среднем огне до готовности 15-20 мин.
Можно употреблять в горячем и в холодном виде.

4. Запеканка гречневая с рыбой
112 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• 2/3 стакана гречневой крупы
• 500 г рыбного филе (у нас тилапия)
• 400 г натурального йогурта
• 100 г нежирного сыра
• 1/4 стакана цельнозерновой муки (либо молотой овсянки)
• соль, перец, оливковое масло

Приготовление:

1. Необходимо отварить гречневую крупу в подсоленной воде.
2. Затем насыпать в тарелку муку, соль и перец, рыбу порезать на кусочки, обвалять в муке и обжарить.
3. Оставшуюся от панировки муку насыпать в сковороду и поджарить до изменения цвета. Затем добавить йогурт и прогреть. Сковороду с соусом снять с огня.
4. Дно формы надо смазать слегка маслом, насыпать на нее гречку, затем уложить рыбу и залить йогуртовым соусом.
5. Поставить в духовку и запекать при температуре 250 градусов 20 минут.
6. Затем посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 2 минуты.

5. Куриные котлетки с гречневой крупой - подойдут на обед и даже ужин!
129 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• Куриное филе 500 г
• Гречневая крупа 150 г
• Яйцо куриное 2 шт.
• Лук репчатый 100 г

• Зелень, соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Гречневую крупу перебрать, вымыть. Всыпать в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности. Остудить.
2. Мясо пропустить через мясорубку с луковицей и зеленью.
3. Добавить в фарш яйца, соль и перец по вкусу, тщательно вымесить.
4. Соединить мясной фарш с гречкой, снова хорошо перемешать.
5. Из фарша сформировать котлетки и запечь в духовке, либо обжарить на сковороде без масла.

Перловая каша с мясом, грибами и овощами
на 100грамм - 173.7 ккал Б/Ж/У - 10.18/6.51/20.29

Ингредиенты:

Перловая крупа — 1,5 стакана
Говядина — 400 г
Шампиньоны — 200 г
Зеленый горошек — 100 г
Луковица — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Соль, перец, специи — по вкусу
Оливковое масло — для жарки

Приготовление:

1. Мясо порезать на порционные куски и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. Добавить воду и тушить до готовности (у меня на это ушло 40

минут).
2. Грибы промыть, порезать на 4 части и добавить к мясу. Тушить 10-15 минут.
3. Морковь нарезать соломкой, лук кубиками. Добавить овощи к мясу и грибам, тушить 10 минут под закрытой крышкой.
3. Когда овощи станут мягкими добавить горошек (предварительно разморозив его) и готовить не больше 2 минут.
4. Перловую крупу промыть и замочить в большом количестве воды на ночь. Утром воду слить, еще раз промыть и сварить перловку до готовности в подсоленной воде. Когда перловка будет готова, воду слить и укутать кастрюлю одеялом, тогда она вся раскроется и будет очень мягкой и красивой.
5. К перловой крупе добавить овощи и грибы. Аккуратно перемешать, подержать на огне 1-2 минуты и подавать к столу.

Гречка с куриной грудкой: весь секрет в соусе!
на 100грамм - 157.08 ккал Б/Ж/У - 12.41/2.33/23.03
Ингредиенты:
- Куриная грудка 200 гр
- Гречка 200 г
- Йогурт 2 ст. л.
- Соевый соус 2 ч.л
- Молоко(обезжиренное) 100 мл
- Лук репчатый 1 шт
- Зелень, соль, и другие специи по желанию
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты
Приготовление:
- Отварите гречку
- Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде
- Когда оно будет готово, добавить,нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе,пока он не станет золотистого цвета
- После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и йогурт.

Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.
- В сковороду добавить соус и пол стакана воды
-Тушить около 15 минут.Добавьте специи.К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.
Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением
Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.
Приятного аппетита!

Тортилья. Ну оочень вкусно!
на 100грамм - 112.31 ккал, Б/Ж/У - 5.19/6.03/9.67
Ингредиенты:
Картофель — 280 г
Яйца куриные — 5 шт.
Лук — 140 г
Помидор — 1 шт.
Зеленый горошек — 1 стакан
Оливковое масло — 3 ст. л.
Соль и перец — по вкусу
Приготовление:
1. Картофель почистить, разрезать на половинки и нарезать очень тонко. Посыпать солью.
2. Почистить лук, разрезать пополам и мелко порубить. Острым ножом нарезать помидоры. Влить 2 ст. л. оливкового масла в сковородку. Разогреть на среднем огне.
3. Добавить картофель и обжарить его в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавить лук и хорошо перемешать. Накрыть сковородку крышкой и уменьшить огонь. Периодически помешивать.
4. Яйца разбить в большую миску и взбить вилкой так, чтобы смешать желтки и белки. Добавить соль и перец.
5. Когда картофель и лук будут готовы, добавить их в миску с яйцами. Добавить помидоры и горошек. Добавить оставшуюся ложку оливкового масла в сковородку и разогреть на среднем огне, приблизительно 1 минуту.
6. Влить смесь яиц и овощей в сковородку. Уменьшить огонь. Готовить на самом слабом огне 15 минут.
7. Когда почти вся жидкость на поверхности омлета испарится, перевернуть его на другую сторону и

готовить еще 5 минут. Подавать горячим.
Приятного аппетита!

Диетические голубцы для легкого ужина
на 100грамм - 38.69 ккал Б/Ж/У - 5.91/0.65/2.34

Ингредиенты:

Пекинская капуста 8 листов
Грудка курицы 300 г
Шампиньоны 5 шт.
Помидоры 1 шт.
Творог зерненый обезжиренный 2 ст. л.
Паста томатная 2 ст. л.
Чеснок 3 зубчика
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

1. В отличии от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще.
2. Филе грудки курицы нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.
3. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
4. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.
5. Голубцы выложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания.
6. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды.

Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.
7. Подавать голубцы из пекинской капусты приправив натуральным йогуртом и украсив свежей зеленью. Приятного аппетита!

Грибной плов
на 100грамм - 190.12 ккал Б/Ж/У - 3.72/8.78/24.95
Ингредиенты:
Длиннозерный пропаренный рис 300 г
Свежие шампиньоны 300-400 г
Морковь 2 шт.
Лук 2-3 головки
Оливковое масло 80-100 г
Соль, перец, специи по вкусу
Приготовление:
Рис промойте, залейте теплой водой и отставьте, пока готовится лук с морковью. Лук мелко нарежьте и протушите до мягкости. Затем добавьте морковь, натертую на средней терке. Грибы нарежьте тонкими пластинками и добавьте к моркови, когда она станет мягкой. Жарьте до испарения выделившейся влаги. С риса в это время слейте воду, затем добавьте его к овощам и грибам, жарьте 1,5 минуты, после чего добавьте 1,5 л кипятка. Плотно закройте крышкой и тушите на маленьком огне 12 минут, затем добавьте специи, и тушите тушить 15 минут. Желательно, перед тем, как добавлять рис к овощам, выложить его на бумажное полотенце, чтобы он обсох.

Приятного аппетита!

Перлотто
На 100 г-120 ккал
Потребуется:
1 стакан перловки
300 г грибов (лучше лесные, но можно и шампиньоны)
1 луковица
1 ст.л. оливкового масла
100 мл 10%-ных сливок
2-3 ст.л. бальзамического уксуса
перец,соль и орегано по вкусу
несколько веточек петрушки
Что делать:
Перловую крупу промыть и обсушить на сите. Грибы нарезать и отварить в 1,5 л подсоленной воды. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в оливковом масле, чтобы стал золотистым и прозрачным. Всыпать перловку и прогревать ее, помешивая, пока она не станет чуть прозрачной. Постепенно, по одному половнику, добавить к перловке 1 л грибного бульона, перемешивая, чтобы впитался. Когда перловка будет почти готова, влить бальзамический уксус. Через 2-3 минуты добавить грибы, сливки и специи. Варить еще 20 минут, по мере необходимости подливая грибной бульон. Украсить зеленью петрушки.

Солянка грибная
на 100грамм - 38.8 ккал Б/Ж/У - 2.51/1.54/3.99

Ингредиенты:

Грибы свежие 500 г
Белокочанная капуста 1 кг
Огурцы соленые 1 штука
Лук репчатый 1 головка
Пюре томатное 2 столовые ложки
Сахарозаменитель по вкусу
Масло оливковое 2 столовые ложки

Приготовление:

1. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15–20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахарозаменитель, соль, перец, лавровый лист.
2. Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10–15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.
3. Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить сковороду в духовой шкаф для запекания.
4. При подаче на стол на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.

Приятного аппетита!

Лазанья для худеющих
Для приготовления лазаньи нам понадобится:
фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки);
шампиньоны свежие – 400 грамм;
перец болгарский –150 грамм;
помидоры черри – 200 грамм (можно взять обычные);
сметана (10-15%) – 250 грамм;
кефир обезжиренный — 400 грамм;
лук репчатый –100 грамм;
сыр твердый – 40 грамм;
листы для лазаньи (производитель Barilla, Италия) – 9шт.
Зелень петрушки и кинзы
Рецепт приготовления лазаньи:
Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.
Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.
Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.
Теперь приготовим соус для лазаньи. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков.
Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано). Соус для лазаньи готов.
Теперь приступаем к сборке блюда.
На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа.
Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления.
Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно.

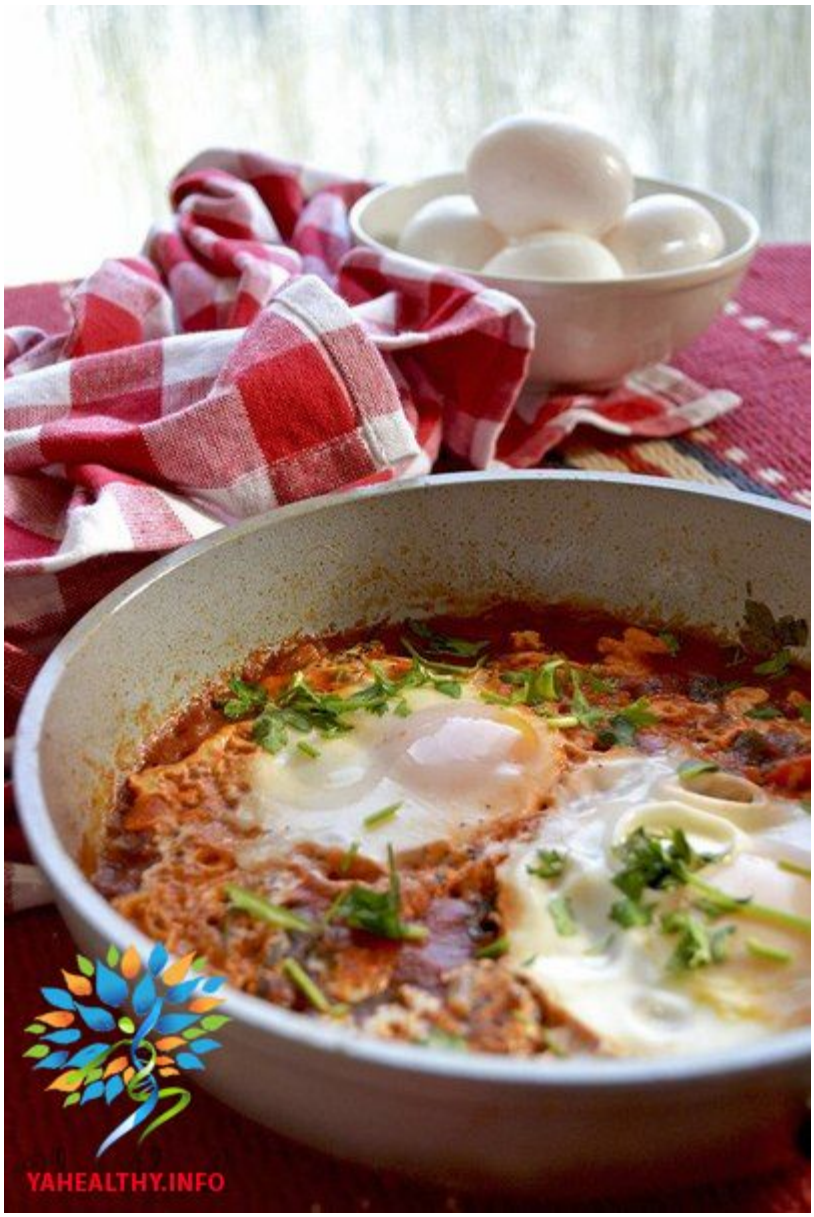
Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты2).
На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.
Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром.
Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.
Лазанья готова.
Приятного аппетита!

Ризотто с грибамиОтличный обед
Калорийность одной порции: 180 ккал
Количество порций: 2 шт.
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст. л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Приготовление:

1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду.
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты.
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Запеканка рисовая с грибами
* 100г. / 87 ккал. *
350 г грибов (например, смесь лесных и несколько шампиньонов)
0, 5 ст. риса (например, смесь бурого и дикого)
1 маленькая луковица
1 зубчик чеснока
50 г сыра Моцарелла
30 г полутвердого сыра
1 крупное яйцо + немного воды или молока
Соль, перец
Сухой укроп
Сухой лук (по вкусу)
Паприка сладкая (по вкусу)
Рис отварить.

На небольшом количестве оливкового масла спассеровать чеснок и лук, добавить грибы – потушить минут 10, посолить, поперчить, посыпать укропом. Остудить. Моцареллу натереть и смешать с грибами.
В узкую прямоугольную форму выложить слой риса, поверх него – грибы с сыром.
Яйцо разболтать вилочкой с небольшим количеством воды или молока. Залить смесью. Посыпать луком и сушеной паприкой, сверху – натертым полутвердым сыром.
Запекать в духовке при 180 С ~25 минут до румяной корочки.
Вынуть из духовки, дать настояться, после этого можно извлечь из формы, нарезать и подавать.

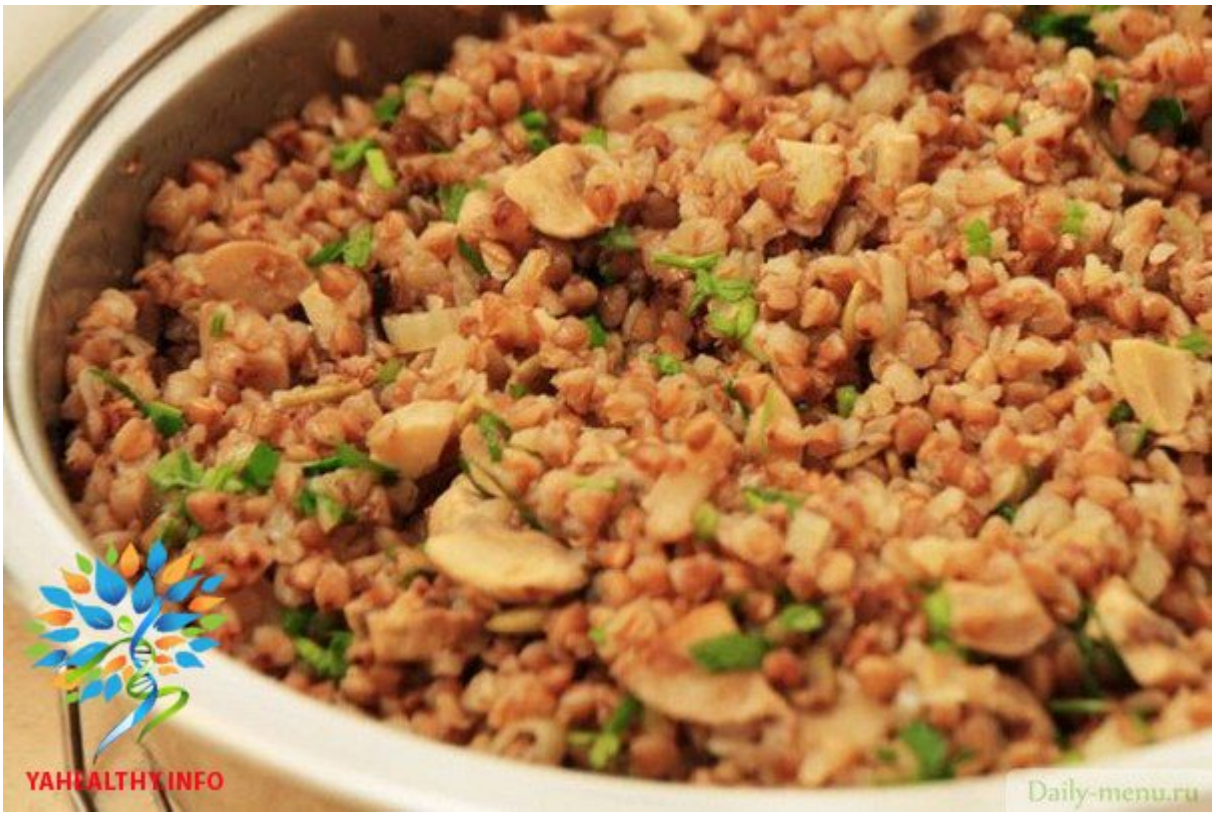


Шакшука(на 1 порцию)
Ингредиенты:
Яйца 2 шт
Помидоры в собственном соку 400 г
Сладкий перец 1 шт
Чеснок 2 зубчика
Лук 1 шт(маленькая)

Паприка
Молотый перец чили
Оливковое масло
Орегано молотый
Петрушка свежая
Соль
Способ приготовления:
1. Порезать мелко лук и чеснок. Перец нарезать небольшими кубиками.
2. Разогреть на сковороде оливковое масло и затем обжарить на нем лук и чеснок до золотистого цвета.
3. Добавить перец и еще не много обжарить.
4. Добавить томаты, специи, и зелень. И тушить помешивая около 5-7 мин.
5. Сделать небольшие углубления и в них выбить два яйца. Посолить и готовить пока белок не станет белым, а желток внутри еще останется жидким.
6. Снять с огня. Перед подачей посыпать петрушкой.
Приятного аппетита!)

Перцы, фаршированные гречневой кашей
на 100грамм - 48.07 ккал Б/Ж/У - 1.87/0.42/9.81
Гречка это супер-крупа, и если вы придерживаетесь правильного питания, то 100% частенько ее готовите. Попробуйте для разнообразия перцы с гречкой по этому рецепту - получается сытно и в тоже время низкокалорийно!
Ингредиенты:

перцы сладкие 1 кг
гречневая каша 500 г
морковь 1 кг
репчатый лук 500 г
зелень 100 г
соль, перец, лавровый лист по вкусу
Приготовление:
Перцы очистить от сердцевины. Морковь спассеровать с репчатым луком и добавить в готовую кашу, перемешать. Заправить овощи этой массой, уложить в широкую посуду, залить горячей водой, так чтобы покрыть овощи, добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу. Тушить до готовности.
Подавать, посыпав зеленью.



Гречка, запеченная с грибами
на 100 г - 169 ккал
Ингредиенты:
крупа гречневая - 1,5 стакана
грибы - 200 г
растительное масло - 1 ст. ложка
репчатый лук - 1 шт
яйцо - 2 шт
соль по вкусу
Приготовление:
Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарубленный лук обжарте в масле ввесте с грибами, нарезанными кубиками.
Соедините кашу, грибы, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите массу в смазанную

маслом форму и запекайте 10-15 мин, при температуре 200 градусов.
Приятного аппетита!

Ризотто с грибами
Калорийность в одной порции: 180 ккал
Количество порций: 2 шт.
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст.л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Пhиготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягким
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Диетические голубцы для легкого ужина

Итого на 100 грамм - 56 ккал: Белки- 9 Жиры - 1Углеводы - 2

Ингредиенты:

● Пекинская капуста 8 листов
● Грудка курицы 300 г
● Шампиньоны 5 шт.
● Помидоры 1 шт.
● Творог зерненый обезжиренный 2 ст. л.
● Паста томатная 2 ст. л.
● Чеснок 3 зубчика
● Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

1. В отличии от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще.
2. Филе грудки курицы нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.
3. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
4. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.

5. Голубцы выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.
6. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.
7. Подавать голубцы из пекинской капусты приправив натуральным йогуртом и украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Диетический салат из морепродуктов с рисовой лапшой
Ингредиенты
100г рисовой (стеклянной) лапши
200г креветок без голов
100г мяса мидии
1 перец чили
2 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
1 ч.л. кунжутного масла
оливковое масло
зеленый лук
зелень петрушки
кунжутное семя

1/2 лимона
соевый соус
Способ приготовления
1. Мелко порубить имбирь и чеснок. Слегка обжарить на оливковом масле. Добавить морепродукты и продолжать обжаривать до выпаривания влаги. Если креветки были не варенные то кладем их на сковороду на 3-4 минуты раньше мидий
2. После того как сок от морепродуктов выпарился вливаем на сковороду лимонный сок. Упариваем на 2/3.
3. Снимаем с огня. Добавляем кунжут, кунжутное масло и соевый соус по вкусу.
4. Стеклянную лапшу на 15 минут заливаем кипятком. Воду сливаем.
5. Смешиваем лапшу и морепродукты. Даем постоять. Украшаем зеленью.

Картофель по-гречески
на 100гр 68.60ккал

Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкус
накрошенная петрушка

Приготовление картофеля по-гречески:

Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.

Приятного аппетита!

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло сливочное — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Приготовление:
1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки.

Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

Гречневые котлеты
Ингредиенты:
Гречневая крупа — 1 стакан
Луковица — 1 шт.
Шампиньоны — 10 шт.
Яйцо — 1 шт.
Мука — 1 ст. л.
Панировочные сухари — ½ стакана
Морская соль (или обычная) — по вкусу
Оливковое масло для жарки — 1 ст. л.
Сметана, маленький пучок зелени для подачи
Приготовление:

1. Зеленую гречку промыть, залить двумя стаканами холодной воды.
2. Варить 20 минут, пока гречка не впитает всю воду (должна немного развариться), остудить.
3. Мелко порезать лук и грибы.
4. Обжарить лук и грибы на 1/2 ст. л. оливкового масла.
5. Готовую гречку измельчить в блендере.
6. Смешать гречку, обжаренные лук и грибы, взбитое яйцо и немного муки.
7. Сформировать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон по 7-10 минут на небольшом огне.
8. Подавать со сметаной, смешанной с мелко порубленной зеленью.

Перловая каша с мясом, грибами и овощами
на 100грамм - 167.35 ккал Б/Ж/У - 10.27/5.69/20.47

Ингредиенты:

Перловая крупа — 1,5 стакана
Говядина — 400 г
Шампиньоны — 200 г
Зеленый горошек — 100 г
Луковица — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Соль, перец, специи — по вкусу
Оливковое масло

Приготовление:

1. Мясо порезать на порционные куски и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле. Посолить,

поперчить, добавить специи по вкусу. Добавить воду и тушить до готовности (у меня на это ушло 40 минут).
2. Грибы промыть, порезать на 4 части и добавить к мясу. Тушить 10-15 минут.
3. Морковь нарезать соломкой, лук кубиками. Добавить овощи к мясу и грибам, тушить 10 минут под закрытой крышкой.
3. Когда овощи станут мягкими добавить горошек (предварительно разморозив его) и готовить не больше 2 минут.
4. Перловую крупу промыть и замочить в большом количестве воды на ночь. Утром воду слить, еще раз промыть и сварить перловку до готовности в подсоленной воде. Когда перловка будет готова, воду слить и укутать кастрюлю одеялом, тогда она вся раскроется и будет очень мягкой и красивой.
5. К перловой крупе добавить овощи и грибы. Аккуратно перемешать, подержать на огне 1-2 минуты и подавать к столу.
Приятного аппетита!

Лазанья с куриной грудкой и творогом
На 8 порций понадобится:
Макаронные изделия Lasagne — 230г;
Репчатый лук — 2шт (200г);
Куриное филе — 700-800г;
Шампиньоны — 300г;
Томатная паста — 150-200г;
Петрушка;
Базилик;
Сухой базилик;
Обезжиренный творог — 400г;
Сыр Пармезан (или любой другой твердый сыр) — 100г;
Сыр Моцарелла — 150-200г;

Куриное яйцо — 1шт (60г);
Соль — по вкусу;
Черный молотый перец — по вкусу;
Оливковое или подсолнечное масло — 1 столовая ложка (15г);
Форма — я использовала форму размером 30х21см и высотой 5 см;
Фольга.

Приготовление:

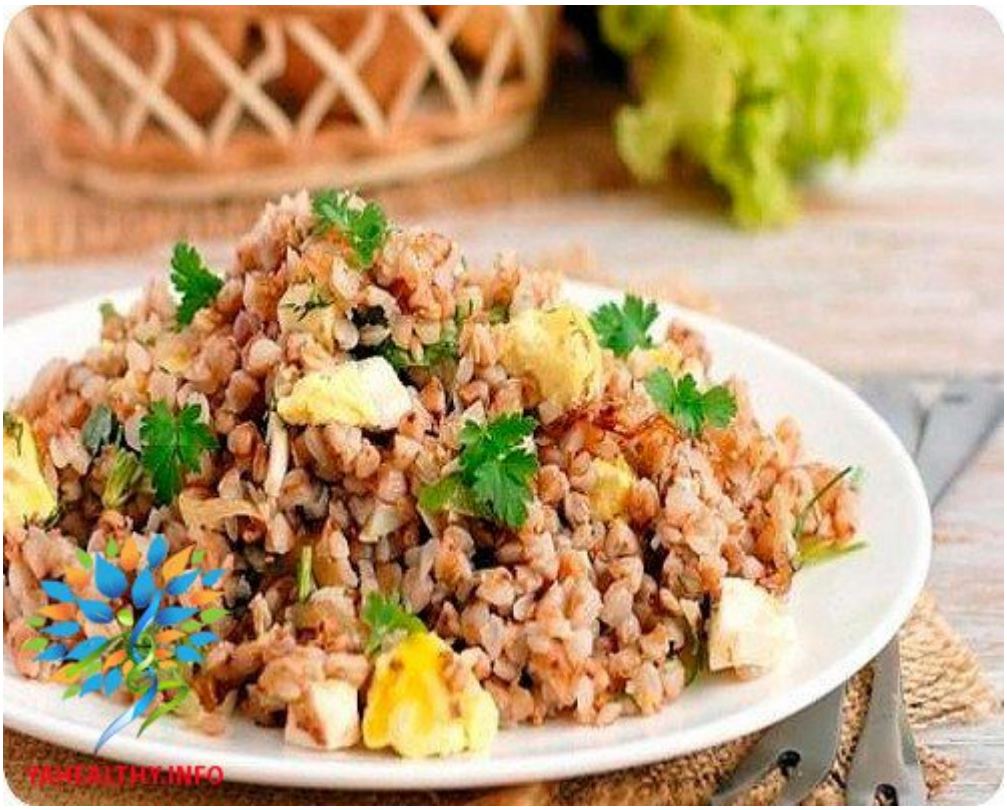
Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко:
На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассивируем до золотистого цвета. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим, посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой. Затем, добавляем томатную пасту:
Перемешиваем и добавляем рубленную петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне:
За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем, добавляем яйцо — перемешиваем:
Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой — 1/4 мясного соуса:
2 слой — выкладываем макароны «Лазанья» (только перед этим, приготовьте макароны, как указано на упаковке. Я макароны готовила сама):
3 слой — 1/3 творожного соуса:
4 слой — 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками):
В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой — 1/4 мясного соуса; 6 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 7 слой — 1/3 творожного соуса; 8 слой — 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой — 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой — 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус. А сверху посыпаем 50г тертого Пармезана:
Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут:
Приятного аппетита!
Энергетическая ценность (ккал) 116.7 Энергетическая ценность (%) 4.7
Белки (г) 12.9
Жиры (г) 6.5
Углеводы (г) 8.9
Пищевые волокна (г) 1.1

Ленивые вареники из творога
на 100грамм - 165.51 ккал Б/Ж/У - 14.82/4.48/16.9

Ингредиенты:
Яйцо куриное – 2шт.
Творог 2% - 180 гр
Крупа манная - 3ст.л.

Приготовление:
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем)

Приятного аппетита!



Гречка с вареными яйцами и зеленью.
на 100грамм - 122.99 ккал Б/Ж/У - 5.34/6.73/10.64
Ингредиенты:
1/2 стакана гречневой крупы
3 яйца
5 веточек укропа
3 стебля зеленого лука
30 г сливочного масла
2 ст. л. подсолнечного масла (нерафинированного)
соль, свежемолотый черный перец
Приготовление:
Залить гречку 1 стаканом кипящей воды, посолить, довести до кипения и варить 5 минут на среднем огне. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и готовить 30 минут. Затем добавить сливочное масло и перемешать.Тем временем залить яйца водой, довести до кипения и варить 10 минут. Положить в холодную воду на 1 минуту, затем очистить. Нарезать мелкими кубиками. Также мелко нарезать зеленый лук и укроп, перемешать с яйцом и заправить солью, перцем и подсолнечным маслом.Разложить гречку по тарелкам, рядом положить гарнир из яиц и зелени.
Приятного аппетита!

Диетические ленивые голубцы
Калорийность на 100 г: 130 ккал
Ингредиенты:
Фарш из куриной грудки — 350 г
Капуста — 130 г
Рис — 70 г
Яйцо — 1 шт.
Сметана нежирная — 100 г
Консервированные томаты в собственном соку — 300 г
Укроп — 1/2 пучка
Петрушка — 1/2 пучка
Приготовление:
1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
3. Капусту мелко нарежьте.
4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
6. Для соуса смешайте в блендере 300 г томатов в собственном соку и 100 г сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.

Рис с курицей горшочках
ок 155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:
1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.
3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку

Булгур с томатами

Ингредиенты:

Булгур — 100-150 г
Помидоры — 3 шт.
Петрушка — по вкусу
Лимон —0,5 шт.
Оливковое масло — 2-3 ст л
Соль —по вкусу

Приготовление:

1. Варим булгур, смотрим что бы он не разварился то есть крупинки должны отделяться друг от друга. После того как булгур сварился оставляем его полностью остыть.
2. В миске смешиваем готовый булгур, помидоры, петрушку, соль, лимонный сок и оливковое масло.
3. Перемешиваем и оставляем в холодильнике минимум на 2 часа перед подачей. Перед подачей ещё раз все перемешать.

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками

Ингредиенты:

Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г
Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г

Приготовление:

1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Витаминный гарнир!
на 100грамм - 48.25 ккал Б/Ж/У - 2.07/1.63/6.57
Ингредиенты:
Зеленая стручковая фасоль 450 г
Лук репчатый - половинка или 1 небольшая луковица
Лимон 1 шт.
Кукуруза 100 г
Пучок укропа
Оливковое масло
Дижонская горчица 1 ч. л.
Соль и перец по вкусу
Приготовление:
Приготовить фасоль на пару 5-7 минут.
Мелко порежьте лук и укроп.
Натрите лимонную цедру и выжмите из лимона сок.
Перемешайте в глубокой миске консервированную кукурузу, лук, укроп, лимонный сок, цедру, горчицу, соль и перец.
Добавьте в миску фасоль и аккуратно перемешайте.
По желанию можно добавить чуть-чуть кунжута.
Приятного аппетита!

Томатный плов с фасолью
на 100грамм - 124.31 ккал Б/Ж/У - 4.17/3.39/19.64

Ингредиенты:

Консервированная фасоль - 400 г
Томатного сока - 250 мл
Морковь - 1 шт
Рис - 120 г
Лук - 1 шт
Чеснок - 7 г
Лавровый лист - 3 шт
Соль, перец - по вкусу
Оливковое масло - 3 ст. л
Зелень - по вкусу

Приготовление:

Добавить в сотейник или сковороду с толстым дном масло и мелко нарезанные лук с морковью. Тушить на слабом огне несколько минут, периодически помешивая.
Добавить мелко нарезанный чеснок и рис. Продолжать тушить на слабом огне в течение 30 секунд и добавить столько воды, чтобы рис был полностью залит. Добавьте специи (лавровый лист, перец и соль) и промытую фасоль.
Тушить на слабом огне, накрыв крышкой и время от времени помешивая, пока рис не станет мягче.
Добавить томатный сок, перемешать и тушить, пока рис не будет готов.
Приятного аппетита!

Такую гречку вы еще не ели: 5 вкуснейших рецептов с одной из самых полезных круп

1. Гречка с помидорами: просто и питательно
67 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

● Гречневая крупа 100 г
● Морковь 1 шт.
● Лук репчатый 1 шт.
● Помидоры в собственном соку или свежие 3-4 шт.
● Чеснок (по желанию) 1 зубчик
● Соль по вкусу

Приготовление:

Готовить гречку лучше всего в посуде с толстым дном, мы взяли казан, обычная сковорода тоже подойдет.
Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.
Разогреть казан , смазанный каплей масла, выложить лук, чеснок, морковь и обжарить, помешивая около 5 минут.
Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить к овощам, перемешать.
Засыпать гречневую крупу, посолить по вкусу, перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и оставить на 15 - 20 минут. Минут через 10 - 15 проверить готовность - ложкой аккуратно раздвинуть гречку и посмотреть есть ли вода. Если есть, то продолжать готовить можно с открытой крышкой до полного выкипания воды.

2. Гречка с кабачком, грибами и луком

55 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• гречневая крупа 1/2 стакана
• кабачок 1 шт.
• шампиньоны 100 г
• морковь 1 шт.
• лук репчатый 1 шт.
• томаты 3 шт. (крупные)
• соль, перец, тимьян

Приготовление:

Гречневую крупу отварить до полуготовности. Кабачок нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на терке, томаты нарезать кубиком. Потушить овощи. На отдельной сковороде, смазанной каплей масла, обжарить грибы, нарезанные тонкими пластинами. После того как из грибов выпариться лишняя жидкость добавить к ним нарезанный полукольцами лук. Обжарить до золотистого цвета. Соединить овощи, лук с грибами и гречку. Добавить соль, перец, тимьян. Перемешать. Уложить все в горшочки, добавить немного воды и томить до готовности в духовке при 200 градусов.

3. Рагу с гречкой и овощами - прекрасное блюдо, которое можно кушать как на завтрак, так и на ужин! 86 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• 1 стакан гречневой крупы
• лук репчатый 2 шт. (нарезать кольцами)
• 2 моркови (нарезать колечками/кубиками)
• брюссельская капуста 5-6 шт. (кочанчики порезать пополам)
• соль, специи по вкусу
• капля оливкового масла

Приготовление:

В кастрюлю или казанок налить немного воды и нагреть его.
Положить овощи. Тушить 5-10 минут.
Добавить гречку и залить водой. Тушить на среднем огне до готовности 15-20 мин.

Можно употреблять в горячем и в холодном виде.

4. Запеканка гречневая с рыбой
112 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• 2/3 стакана гречневой крупы
• 500 г рыбного филе (у нас тилапия)
• 400 г натурального йогурта
• 100 г нежирного сыра
• 1/4 стакана цельнозерновой муки (либо молотой овсянки)
• соль, перец, оливковое масло

Приготовление:

1. Необходимо отварить гречневую крупу в подсоленной воде.
2. Затем насыпать в тарелку муку, соль и перец, рыбу порезать на кусочки, обвалять в муке и обжарить.
3. Оставшуюся от панировки муку насыпать в сковороду и поджарить до изменения цвета. Затем добавить йогурт и прогреть. Сковороду с соусом снять с огня.
4. Дно формы надо смазать слегка маслом, насыпать на нее гречку, затем уложить рыбу и залить йогуртовым соусом.
5. Поставить в духовку и запекать при температуре 250 градусов 20 минут.
6. Затем посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 2 минуты.

5. Куриные котлетки с гречневой крупой - подойдут на обед и даже ужин!
129 ккал на 100 грамм

Ингредиенты:

• Куриное филе 500 г
• Гречневая крупа 150 г
• Яйцо куриное 2 шт.
• Лук репчатый 100 г
• Зелень, соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Гречневую крупу перебрать, вымыть. Всыпать в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности. Остудить.
2. Мясо пропустить через мясорубку с луковицей и зеленью.
3. Добавить в фарш яйца, соль и перец по вкусу, тщательно вымесить.
4. Соединить мясной фарш с гречкой, снова хорошо перемешать.
5. Из фарша сформировать котлетки и запечь в духовке, либо обжарить на сковороде без масла.

Приятного аппетита!

Овощное рагу
Калорийность на 100 г: 54 ккал
Ингредиенты:
Масло оливковое — 1 ст.л.
Красный сладкий перец — 1 шт.
Зеленый сладкий перец — 1 шт.
Чеснок — 2 чубчика
Цукини/кабачок — 2 шт.
Помидоры —400 г
Зелень — по вкусу
Соль,черный перец — по вкусу
Приготовление:
1. В большой кастрюле разогреть оливковое масло.Положить нарезанный кубиками сладкий перец и томить его около 20 мин.
2. Добавить измельченный чеснок и порезанный цукини, перемешать, потомить несколько мин. Добавить нарезанные кубиками помидоры.
3. Прибавить огонь и тушить пока не выпарится лишняя жидкость, а овощи не станут мягкими. Приправить черным перцем и щепоткой соли,затем добавить зелень. Перемешать, дать настояться примерно 10-15 мин.

Овощной плов
на 100грамм - 84.54 ккал Б/Ж/У - 2.3/2.2/14.47

Ингредиенты:

Рис (лучше всего пропаренный) – 150 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло оливковое - 2 ст. ложки.
Вода или овощной бульон – 300 мл,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

Грибы - если они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем до полу готовности, нарезаем кусочками.
Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.
Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне. После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут.
За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.
После выключения огня накрываем крышку полотенцем и даем плову настояться.
Приятного аппетита!

Лоханоризо
на 100 гр. - 65 кк
капуста белокочанная - 500-800 гр.
лук репчатый - 1 шт.
морковь - 1-2 шт.
сок томатный - 100-500 мл
бурый рис - 100 гр.
зелень, специи, соль, перец по вкусу
1. Нашинковать капусту. Почему 500-800 гр? Это зависит от того, что больше Вы любите: рис или капусту. Лук нарезать крупными кубиками, а морковь нарезать кружочками.
2. Потушить на антипригарной сковороде без масла с добавлением воды или томатного сока лук и морковь. Добавить зеленый лук.
3. Добавить капусту и тушить на максимальном огне, до карамелизации. Постоянно помешивать, чтобы капуста не пригорела. Когда она немного поджарится, добавить томатный сок и специи. Перемешать и уменьшить огонь до минимума.
4. Добавить рис и залить водой (а лучше всего заменить томатным соком-так вкуснее гораздо) вдвое больше, чем риса. То есть, если риса 0/5 стакана, то воды - 1 стакан.
5. Закрыть крышкой и тушить до готовности риса. Блюдо посыпать зеленью петрушки.

Ризотто с грибами
Калорийность в одной порции: 180 ккал
Количество порций: 2 шт.
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст.л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Пhиготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягким
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Фаршированный перец
на 100грамм - 37.03 ккал Б/Ж/У - 3.16/0.45/5

Ингредиенты:
Куриное филе - 120 г
Помидор - 2 шт
Морковка - 1/2 шт
Кабачок - 1/3 шт
Болгарский перец - 4 шт
Лук - 1 шт
Йогурт натуральный - 1 ст
Базилик - по вкусу
Зелень - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриную грудку измельчить в фарш (мелко порубить ножом, или провернуть в блендере/мясорубке).
Мелко нарезать луковицу.
Почистить и натереть на терке кабачок и морковь. Помыть и нарубить зелень. Смешать куриный фарш, тертые морковь и кабачок, нарезанные лук и зелень. Посолить, добавить сухие травы-приправы, перемешать в однородную массу.
Помыть перцы, отрезать верхушки, аккуратно вынуть семечки и удалить перегородки, чтобы получилась пустая чашечка из перца. Туго нафаршировать мясной смесью полые перцы.
Приготовить соус-заливку: измельчить в блендере помидоры в пюре, перелить его в глубокую миску и добавить йогурт. Перемешать в однородную массу, посолить, поперчить, можно добавить сухие приправы (например, хмели-сунели или прованские травы).
Поставить вертикально фаршированные перцы в кастрюлю или чашу мультиварки. Поверх залить соусом (использовать весь соус). Тушить на среднем огне под крышкой. После закипания тушить 20 минут (в

мультиварке готовить 30-40 минут), до мягкости перца.
Перед подачей перцы щедро полить соусом, в котором они готовились. Дополнительно можно подать белый йогурт и нарубленную зелень.

Приятного аппетита!

Низкокалорийные голубцы с грибами
на 100грамм - 36.74 ккал Б/Ж/У - 2.32/0.97/4.76
Ингредиенты:
Белокочанная капуста 8–10 листьев
Соль по вкусу
Оливковое масло
Для начинки:
Свежие грибы 500 г или сушеные грибы100 г
Томатная паста 1–2 ст. л.
Рассыпчатая рисовая каша (из бурого риса) 1/2 стакана
Соль по вкусу
Приготовление:
1. Капустные листья проварить в кипящей воде 2–3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь.
2. При необходимости жесткие прожилки листьев слегка отбить до мягкости деревянной тяпкой.
3. На каждый капустный лист положить 2–3 столовые ложки начинки и завернуть его. Голубцы поджарить, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне.
5. Для начинки сушеные грибы помыть и отварить, свежие грибы отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.

Приятного аппетита!

Овощное рагу
Калорийность на 100 г: 54 ккал
Ингредиенты:
Масло оливковое — 1 ст.л.
Красный сладкий перец — 1 шт.
Зеленый сладкий перец — 1 шт.
Чеснок — 2 чубчика
Цукини/кабачок — 2 шт.
Помидоры —400 г
Зелень — по вкусу
Соль,черный перец — по вкусу
Приготовление:
1. В большой кастрюле разогреть оливковое масло.Положить нарезанный кубиками сладкий перец и томить его около 20 мин.
2. Добавить измельченный чеснок и порезанный цукини, перемешать, потомить несколько мин. Добавить нарезанные кубиками помидоры.
3. Прибавить огонь и тушить пока не выпарится лишняя жидкость, а овощи не станут мягкими. Приправить черным перцем и щепоткой соли,затем добавить зелень. Перемешать, дать настояться примерно 10-15 мин.

Лазанья из баклажанов: вкуснейший обед!
на 100грамм - 140.42 ккал Б/Ж/У - 8.39/8.57/8.22

Ингредиенты:
Баклажаны - 800 г
Фарш из говядины - 500 г (можно заменить на куриный)
Яйца - 2 шт
Томатная паста - 500 г
Моцарелла - 100 г
Сыр - 70
Мука овсяная - 100 г
Вода - 2 ст. л
Оливковое масло - 3 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Баклажаны чистим и нарезаем кружками толщиной около полутора сантиметров. В миске взбиваем яйца с двумя столовыми ложками воды. В отдельной посуде смешиваем тёртый сыр, мука овсяная, соль и перец. Обмакиваем каждый кружок баклажана сначала во взбитые яйца, а затем в смесь муки и сыра. Выкладываем баклажаны на противень, смазанный оливковым маслом. Разогреваем духовку до 180 °C и отправляем туда баклажаны на 20–25 минут, пока овощи не приобретут равномерную золотистую корочку. В это время обжариваем на оливковом масле фарш (при желании его можно посолить и поперчить). Примерно через 10 минут добавляем к фаршу томатную пасту. Доводим смесь до кипения и снимаем с огня. В форму для запекания выкладываем часть баклажанов, затем покрываем их томатно-мясным соусом, посыпаем 50 граммами моцареллы и сверху вновь укладываем баклажаны. Если форма небольшая, а начинки много, можно сделать несколько слоёв. Сверху посыпаем оставшейся моцареллой и отправляем в духовку (200 °C) на 10–15 минут (сыр должен расплавиться).

Приятного аппетита!

Куриное филе с гречкой в сметанном соусе (~ на 2-3 порции)
Отличный вариант для обеда!
на 100 грамм:
Б/Ж/У/: 12.71/2.21/23.63 Калорийность : 162 ккал
Ингредиенты:
- Куриное филе 200 гр
-Гречка 200 г
-Сметана 2 ст.л (желательно нежирная)
-Соевый соус 2 ч.л
-Молоко(обезжиренное) 100 мл
-Лук репчатый 1 шт
- Соль, и другие специи по желанию
Приготовление:
-Отварите гречку
- Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде
-Когда оно будет готово, добавить,нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе,пока он не станет золотистого цвета
- После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и сметану. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.
-В сковороду добавить соус и пол стакана воды
-Тушить около 15 минут.Добавьте специи.К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.
Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением
Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.

Перловая каша с мясом, грибами и овощами
на 100грамм - 173.7 ккал Б/Ж/У - 10.18/6.51/20.29

Ингредиенты:

Перловая крупа — 1,5 стакана
Говядина — 400 г
Шампиньоны — 200 г
Зеленый горошек — 100 г
Луковица — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Соль, перец, специи — по вкусу
Оливковое масло — для жарки

Приготовление:

1. Мясо порезать на порционные куски и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. Добавить воду и тушить до готовности (у меня на это ушло 40 минут).
2. Грибы промыть, порезать на 4 части и добавить к мясу. Тушить 10-15 минут.
3. Морковь нарезать соломкой, лук кубиками. Добавить овощи к мясу и грибам, тушить 10 минут под закрытой крышкой.
3. Когда овощи станут мягкими добавить горошек (предварительно разморозив его) и готовить не больше 2 минут.
4. Перловую крупу промыть и замочить в большом количестве воды на ночь. Утром воду слить, еще раз промыть и сварить перловку до готовности в подсоленной воде. Когда перловка будет готова, воду слить и укутать кастрюлю одеялом, тогда она вся раскроется и будет очень мягкой и красивой.
5. К перловой крупе добавить овощи и грибы. Аккуратно перемешать, подержать на огне 1-2 минуты и подавать к столу.

Приятного аппетита!

Лучшие рисовые гарниры
1. Рисовый салат с овощами
Постный салат с добавлением отварного риса – более сытный вариант, чем просто с овощами. Получается вкусно и готовится быстро.
2. Рисовый гарнир с кукурузой
Салат-гарнир из риса, кукурузы, овощей и зелени с горчично-медовой заправкой.
3. Рисовый гарнир с бананами и соевым соусом
Отличный гарнир к мясным и рыбным блюдам.
4. Постный рис с овощной смесью
Быстрый рецепт приготовления постного риса с замороженной овощной смесью.
5. Сырное ризотто
Для настоящего ризотто выбирай кругло- или среднезернистый рис.

Паста с консервированным лососем в сливках
254 ккал на 100 г
Лосось консервированный 250 г
Сливки 30%-ные 200 мл
Спагетти 100 г
Оливковое масло 1 столовая ложка
Чеснок 2 зубчика
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Время приготовления - 15 мин.
1 В большой сковороде разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте на нем чеснок.
2 Консервированный лосось разомните и выложите на сковороду. Перемешайте и обжаривайте на малом огне в течение 2 минут.
3 Добавьте сливки и специи, перемешайте и накрыв крышкой потушите 3 минуты.
4 Заранее отваренные спагетти выложите на сковороду, перемешайте и потушите еще 5 минут

Рис с курицей горшочках
ок 155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:
1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.
3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку
Регистрируйтесь на нашем сайте, обсуждайте интересные темы, задавайте вопросы и получайте ответы : http://nibsi.ru

Овощной плов 100 гр- 87 ккал
Нам понадобится:
Рис для плова – 300 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло подсолнечное(оливковое) 4ст. ложки.
Вода или если есть овощной бульон – 3 стакана,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

Грибы - если у нас они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем не до полной готовности, нарезаем кусочками.Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне.После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут. За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.После выключения огня накрываем крышку сложенным полотенцем и даем нашему овощному плову настояться.

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
Калорийность в 1 порции - 410 ккал
Б - 11,8 г
Ж -22,8 г
У - 38,8 г
Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло сливочное — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Приготовление:
1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

Завтрак для ленивых
на 100грамм - 164.52 ккал Б/Ж/У - 14.82/4.38/16.9
Ингредиенты:
Творог 2% - 180 гр
Крупа манная - 3 ст.л.
Яйцо куриное - 2 шт.
Приготовление:
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем)
Приятного аппетита!

Зеленые спагетти из кабачков цуккини с креветками

Ингредиенты:

Оливковое масло — 2 ст.л.
Креветки (сырые) — 400 г
Чеснок (измельченный) — 1 ст.л.
Сок Лимона — 2 ст.л.
Кабачки (цуккини), нарезанных на тонкие спагетти — 400 г

Приготовление:

1. В сотейник налейте оливковое масло и прогрейте 1 мин.
2. Добавьте чеснок и подержите еще 1 мин. Добавьте сырые креветки и готовьте 3 мин, пока они не порозовеют по краям. Посолите, поперчите и с помощью шумовки вытащите их, оставляя всю жидкость в сотейнике.
3. Прибавьте огонь. Влейте сок лимона. Помешивайте деревянной ложкой в течение 2 мин. Добавьте нарезанные спагетти-цуккини и помешивайте еще 2 мин. Теперь туда же креветки и соедините все в приятном зелено-розовом ансамбле. Вытащите и посыпьте измельченной петрушкой.

Спагетти с овощами и соевым соусом

Спагетти – 300г
Болгарский перец – 1 шт
Шампиньоны – 6 шт
Чеснок – 2 зубчика
Луковица – 1 шт
Соевый соус – 50 мл
Зелень

1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3-4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут, мягкими добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью.
На 100г. – около 150ккал.

Приятного аппетита!

Картофель фри БЕЗ МАСЛА!
Отличный гарнир!
Ингредиенты:
Картофель молодой — 5-7 шт.
Яичный белок — 2 шт.
Соль — по вкусу
Паприка сладкая молотая — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу
Способ приготовления:
1. Картофель почистить, нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль, сладкую паприку, чёрный перец, перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку, добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7–10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.
Приятного аппетита!

Гречка "Особенная" - для тех, кто ищет новое в привычном.
128 ккал на 100 гр

Ингредиенты:

• 1 стакан гречки
• 2 стакана воды
• 100 г любого маложирного сыра
• 1-2 помидора
• 2-4 зубчика чеснока
• 1 столовая ложка растительного масла
• Соль, специи, пряные травы по вкусу

Приготовление:

Гречку залить двумя стаканами воды. Посолить, довести до кипения и варить на среднем огне.
Когда гречка впитает почти всю воду, добавить помидоры, чеснок, специи. Не мешая, накрыть кашу крышкой и томить на маленьком огне.
Когда каша будет готова, добавить масло, тертый сыр и быстро перемешать.
Перед подачей настоять под крышкой 10-15 минут.
Приятного аппетита!

Рисовые биточки с грибами
На 100г. биточков – около 90ккал. (без учёта масла для обжарки).
2 стакана отварного риса
200 г. шампиньонов
2 яйца
1 чайная ложка крахмала
1 луковица
Соль, перец по вкусу
растительное масло для жарки
1. Шампиньоны с луком порежьте на мелкие кубики и обжарьте, посолите в процессе обжаривания. Остудите.
2. Смешайте рис с грибами, добавьте одно яйцо, крахмал, посолите и поперчите, другие специи по желанию. Все смешайте.
3. Набираете ложкой фарш, положите в муку, обваляйте, сформируйте биточки. Обжарить на растительном масле с обеих боков.
Биточки получаются очень вкусными и без добавления крахмала. Вместо муки для обваливания можно использовать панировочные сухари.
Так же для противников жареного биточки можно запечь в духовке.

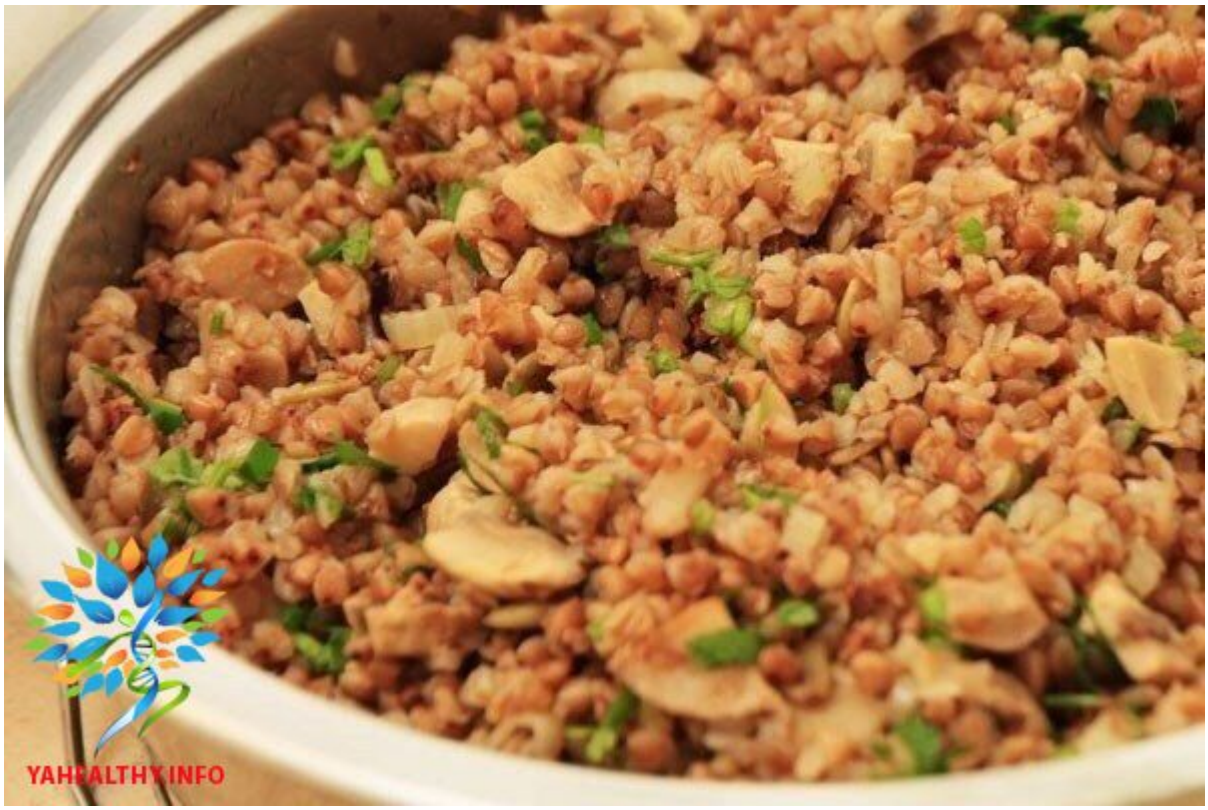
Рис с курицей в горшочках
155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:
1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.
3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку
Приятного аппетита!

Картофель фри БЕЗ МАСЛА!
Отличный гарнир!
Ингредиенты:
Картофель молодой — 5-7 шт.
Яичный белок — 2 шт.
Соль — по вкусу
Паприка сладкая молотая — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу
Способ приготовления:
1. Картофель почистить, нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль, сладкую паприку, чёрный перец, перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку, добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7–10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.
Приятного аппетита!

Овощной плов 100 гр- 87 ккал
Нам понадобится:
Рис для плова – 300 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло подсолнечное(оливковое) 4ст. ложки.
Вода или если есть овощной бульон – 3 стакана,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

Грибы - если у нас они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем не до полной готовности, нарезаем кусочками.Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне.После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут. За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.После выключения огня накрываем крышку сложенным полотенцем и даем нашему овощному плову настояться.



Гречка, запеченая с грибами
на 100 г - 169 ккал

Ингредиенты:
крупа гречневая - 1,5 стакана
грибы - 200 г
растительное масло - 1 ст. ложка
репчатый лук - 1 шт
яйцо - 2 шт
соль по вкусу
Приготовление:
Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарубленный лук обжарте в масле ввесте с грибами, нарезанными кубиками.
Соедините кашу, грибы, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 10-15 мин, при температуре 200 градусов.

Приятного аппетита!

Овощной плов
на 100грамм - 84.54 ккал Б/Ж/У - 2.3/2.2/14.47

Ингредиенты:
Рис (лучше всего пропаренный) – 150 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло оливковое - 2 ст. ложки.
Вода или овощной бульон – 300 мл,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:
Грибы - если они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем до полу готовности, нарезаем кусочками.
Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.
Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне. После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут.
За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.
После выключения огня накрываем крышку полотенцем и даем плову настояться.

Приятного аппетита!

Картофель в соевом соусе
150 ккал
Ингредиенты:
Свежий картофель,
соевый соус,
подсолнечное масло,
чеснок,
соль, специи.
Приготовление:
Картофель почистить и порезать толстыми дольками. Если картошка маленькая, то на 4 части. Высыпать в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Сделать соус: масло+соев.соус+чеснок+соль и специи. Слить воду, остудить, вылить в картошку соус, кастрюлю накрыть крышкой и потрясти так, чтобы все перемешалось. Глубокий противень смазать маслом, высыпать картофель и поставить в духовку минут на 15.
На картошке образуется корочка.
Приятного аппетита!
Регистрируйтесь на нашем сайте, обсуждайте интересные темы, задавайте вопросы и получайте ответы : http://nibsi.ru

Яйцо Пашот!
Ингредиенты:
Яйцо _ 1 шт.
Вода
Уксус — 2 ст. л.
Соль — по вкусу
Приготовление:
1. Яйцо разбиваем в маленькую мисочку, не нарушив его целостность.
2. Наливаем воду в кастрюлю. Нагреваем на огне ниже среднего до момента, когда на дне появятся пузырики (до кипения не доводим!).
3. Добавляем уксус. Делаем из воды воронку и ,аккуратно держа емкость с яйцом над самым уровнем воды, отправляем его в кастрюлю.
4. Не давайте ему опускаться на дно при помощи шумовки.
5. Готовим около четырех минут, до момента, когда белок полностью схватится (побелеет). Осторожно достаем яйцо из воды, кладем на мясо или хлеб/хлебец. Можно украсить приправками или зеленью!

Яичные котлеты с зеленью

Ингредиенты:

Яйца куриные варёные — 6 шт.
Лук зелёный — 1 пучок
Манная крупа — 2 ст.л.
Мука — 1 ст.л.
Греческий йогурт — 1 ст.л.
Укроп — 1 пучок
Масло растительное для жарки — 1 ст.л.
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Варёные яйца натираем на крупной тёрке в глубокую миску
2. Туда же кладём мелко нарезанные укроп и зелёный лук
3. Всыпаем муку и манную крупу. Солим и добавляем йогурт. Тщательно вымешиваем
4. Из полученной массы влажными руками формуем котлетки
5. Выкладываем их на сковороду с смазанную растительным маслом (а лучше без если у вас сковорода антипригарным покрытием)
6. И обжариваем с обеих сторон до золотистой корочки

Диетические ленивые голубцы
Калорийность на 100 г: 130 ккал
Ингредиенты:
Фарш из куриной грудки — 350 г
Капуста — 130 г
Рис — 70 г
Яйцо — 1 шт.
Сметана нежирная — 100 г
Консервированные томаты в собственном соку — 300 г
Укроп — 1/2 пучка
Петрушка — 1/2 пучка
Приготовление:
1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
3. Капусту мелко нарежьте.
4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
6. Для соуса смешайте в блендере 300 г томатов в собственном соку и 100 г сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.

Фетучини с семгой в сливочном соусе
на 100грамм - 207.94 ккал Б/Ж/У - 10.64/8.47/21.84

Ингредиенты:

Феттучини — 250 г
Семга (форель, лосось) — 150 г
Помидор — 1 шт.
Сливки (не менее 20% жирности) — 150 мл
Лук (репчатый) — 1/2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Пармезан — по вкусу
Соль, перец - по вкусу
Тимьян (желательно свежий) — по вкусу
Оливковое масло — 1 — 2 ст.л.

Приготовление:

1. Семгу нарезаем кубиками.
2. Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
3. Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
4. На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту
5. Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 — 5 минут
6. Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 — 4 минуты.
7. По желанию можно добавить немного пармезана.
8. Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь.
9. Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана.

Приятного аппетита!

Гречка с грибами и луком
на 100грамм - 132.82 ккал Б/Ж/У - 7.06/1.75/24.18
Ингредиенты:
500 грамм шампиньонов
2 стакана гречки
1 луковица
оливковое масло
1 ч. л. соли
Приготовление:
Мелко порежьте лук. Помойте и крупно нарежьте шампиньоны.
Смажьте сковороду маслом, обжарьте лук.
В отдельную сковороду поместите грибы и поставьте на плиту. Из грибов должно выделиться много жидкости. Готовьте до ее испарения.
Добавьте чуточку масла в грибы, готовьте еще 5 минут, периодически помешивая.
Переложите грибы в сковороду с луком.
Поместите гречку в кастрюлю, залейте 4 стаканами воды и посолите.
Доведите до кипения и готовьте 10 минут. Добавьте грибы и лук, перемешайте.
Приятного аппетита!

Рисовые биточки с грибами
На 100г. биточков – около 90ккал. (без учёта масла для обжарки).
2 стакана отварного риса
200 г. шампиньонов
2 яйца
1 чайная ложка крахмала
1 луковица
Соль, перец по вкусу
растительное масло для жарки
1. Шампиньоны с луком порежьте на мелкие кубики и обжарьте, посолите в процессе обжаривания. Остудите.
2. Смешайте рис с грибами, добавьте одно яйцо, крахмал, посолите и поперчите, другие специи по желанию. Все смешайте.
3. Набираете ложкой фарш, положите в муку, обваляйте, сформируйте биточки. Обжарить на растительном масле с обеих боков.
Биточки получаются очень вкусными и без добавления крахмала. Вместо муки для обваливания можно использовать панировочные сухари.
Так же для противников жареного биточки можно запечь в духовке.

Брюссельская капуста под соусом бешамель
100 гр = 78 ккал
Ингредиенты:
Брюссельская капуста 1,5 кг
Молоко 500 мл
Мука пшеничная 2 столовые ложки
Оливковое масло 2 столовые ложки
Сливочное масло 25 г
Соль по вкусу
Петрушка по вкусу
Приготовление:
1 Приготовьте брюссельскую капусту: удалите внешние
листья и ножки. Промойте в воде с уксусом или лимонным соком. Вскипятите соленую воду, отправьте туда горсть капусты и закройте крышкой: когда вода снова будет закипать, всыпьте еще горсть. Когда вся капуста окажется в кастрюле – снимите крышку, чтобы овощи не потеряли своего естественного зеленого цвета. Общее время приготовления 20-25 минут.
2 В это время растопите сливочное масло с растительным
в сковороде, вмешайте муку и готовьте, 2 минуты. Медленно вливайте молоко, и готовьте, помешивая, еще 8 минут.
3 Отправьте содержимое кастрюли с капустой в дуршлаг и
промойте под холодной водой. Капусту выложите на сковороду и перемешайте так, чтобы она вся оказалась покрыта соусом. Переложите на блюдо, посыпьте мелко порезанной петрушкой.

Овощное рагу! Актуально, как на обед, так и на ужин!
23 ккал/100г
Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г
Инструкция
1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Лоханоризо
на 100 гр. - 65 кк
капуста белокочанная - 500-800 гр.
лук репчатый - 1 шт.
морковь - 1-2 шт.
сок томатный - 100-500 мл
бурый рис - 100 гр.
зелень, специи, соль, перец по вкусу
1. Нашинковать капусту. Почему 500-800 гр? Это зависит от того, что больше Вы любите: рис или капусту. Лук нарезать крупными кубиками, а морковь нарезать кружочками.
2. Потушить на антипригарной сковороде без масла с добавлением воды или томатного сока лук и морковь. Добавить зеленый лук.
3. Добавить капусту и тушить на максимальном огне, до карамелизации. Постоянно помешивать, чтобы капуста не пригорела. Когда она немного поджарится, добавить томатный сок и специи. Перемешать и уменьшить огонь до минимума.
4. Добавить рис и залить водой (а лучше всего заменить томатным соком-так вкуснее гораздо) вдвое больше, чем риса. То есть, если риса 0/5 стакана, то воды - 1 стакан.
5. Закрыть крышкой и тушить до готовности риса. Блюдо посыпать зеленью петрушки.

Лоханоризо
на 100 гр. - 65 кк
капуста белокочанная - 500-800 гр.
лук репчатый - 1 шт.
морковь - 1-2 шт.
сок томатный - 100-500 мл
бурый рис - 100 гр.
зелень, специи, соль, перец по вкусу
1. Нашинковать капусту. Почему 500-800 гр? Это зависит от того, что больше Вы любите: рис или капусту. Лук нарезать крупными кубиками, а морковь нарезать кружочками.
2. Потушить на антипригарной сковороде без масла с добавлением воды или томатного сока лук и морковь. Добавить зеленый лук.
3. Добавить капусту и тушить на максимальном огне, до карамелизации. Постоянно помешивать, чтобы капуста не пригорела. Когда она немного поджарится, добавить томатный сок и специи. Перемешать и уменьшить огонь до минимума.
4. Добавить рис и залить водой (а лучше всего заменить томатным соком-так вкуснее гораздо) вдвое больше, чем риса. То есть, если риса 0/5 стакана, то воды - 1 стакан.
5. Закрыть крышкой и тушить до готовности риса. Блюдо посыпать зеленью петрушки.

Голубцы из пекинской капусты
на 100грамм - 39.47 ккал Б/Ж/У - 5.94/0.7/2.41

Ингредиенты:

Пекинская капуста 8 листов;
Куриная грудка 300 грамм;
Шампиньоны 5 шт;
Помидор: 1 шт;
Зелень по вкусу;
Творог зерненый 2 ст.л;
Паста томатная 2 ст.л;
Чеснок 3 зубчика;
Соль, черный молотый перец по вкусу

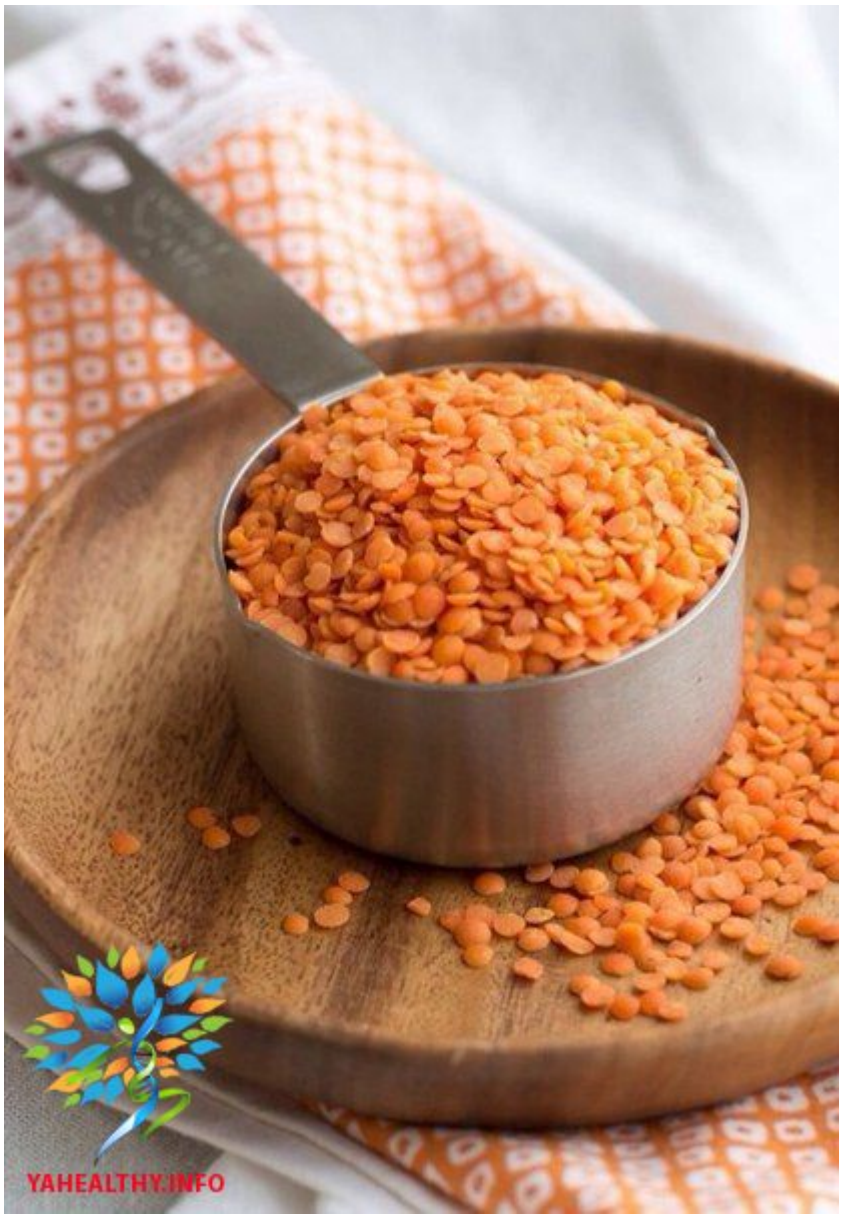
Приготовление:

1. Филе нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.
2. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
3. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.
4. Голубцы выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.
5. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.

6. Подавать голубцы из пекинской капусты приправив сметаной и украсив свежей зеленью.

Вегетарианский плов
Отличный вегетарианский вариант плова - рис с грибами. Калорийность риса позволяет кушать его и тем, кто следить за своей фигурой!
Для приготовления этого вкуснейшего блюда вам потребуется:
1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
растительное масло
1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. растительного масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. растительного масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на средней огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. ВАЖНО: пока все готовится - желательно рис не трогать.
6. Как только все впиталось, выключаем и... пробуем! Блюдо готово!

Ризотто с грибамиОтличный обед
Калорийность одной порции: 180 ккал
Количество порций: 2 шт.
Ингредиенты:
Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст. л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу
Приготовление:
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду.
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты.
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.



Захотелось что-то полезного супчика из чечевицы. Тем более, что готовится он элементарно!
на 100г 178,47 ккал, Б/Ж/У 9,33/4,41/23,37

Ингредиенты:

Лук репчатый 1 шт.
Растительное масло 20 мл
Морковь 2 шт.
Лук порей 1 шт.
Чечевица красная 200 г
Соль 1 ч.л.

Репчатый лук нарезать тонкими четвертькольцами и спассировать в небольшом количестве масла до прозрачности.
Добавить натертую на крупной терке морковь и потушить еще 2-3 минуты.
Белую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами, добавить в сковороду и тушить овощи до мягкости 5-7 минут, помешивая.
Вскипятить 2 литра воды, переложить туда овощи и довести до кипения. Всыпать чечевицу, посолить и варить 15 минут на небольшом огне.

Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.
Благодаря тому, что красная чечевица быстро разваривается и не требует замачивания, суп из чечевицы готовится недолго, в отличие от других бобовых. При этом он содержит много белка и имеет красивый насыщенный цвет.
Приятного аппетита!

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло сливочное — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Приготовление:
1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

Диетические голубцы для легкого ужина
Итого на 100 грамм - 56 ккал: Белки- 9 Жиры - 1Углеводы - 2

Ингредиенты:

● Пекинская капуста 8 листов
● Грудка курицы 300 г
● Шампиньоны 5 шт.
● Помидоры 1 шт.
● Творог зерненый обезжиренный 2 ст. л.
● Паста томатная 2 ст. л.
● Чеснок 3 зубчика
● Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

1. В отличии от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще.
2. Филе грудки курицы нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.
3. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
4. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.
5. Голубцы выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.
6. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.
7. Подавать голубцы из пекинской капусты приправив натуральным йогуртом и украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Жаркое из индейки с карри и грибами
На 100 гр- 101.36 ккал.
Ингредиенты на 6 порций:
800 г филе бедра индейки
1 крупная луковица
300 г шампиньонов
2 крупных моркови
3 зубчика чеснока
1 ст.л. с горкой порошка карри
1 литр куриного бульона или воды
соль и молотый черный перец по вкусу
рубленая зелень укропа для подачи
Индюшатину нарезаем на небольшие кусочки. Крупно рубим лук и морковь. Шампиньоны разрезаем на 2-4 части в зависимости от размеров.
В сотейнике или кастрюле разогреваем немного водички. Кладем лук и морковь и тушим, помешивая, около 5 минут.
Добавляем измельченный чеснок и карри, тушим, помешивая, еще около минуты. Кладем индюшатину,

перемешиваем и держим 2 минуты, чтобы мясо стало матовым.
Вливаем бульон, добавляем соль и перец, доводим до кипения. Тушим на маленьком огне под крышкой до мягкости мяса и моркови, около 40 минут. За 10 минут до готовности добавляем грибы.
При подаче по желанию посыпаем укропом.

Вегетарианский плов
Отличный вегетарианский вариант плова - рис с грибами. Калорийность риса позволяет кушать его и тем, кто следить за своей фигурой!
Для приготовления этого вкуснейшего блюда вам потребуется:
1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
растительное масло
1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. растительного масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. растительного масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на средней огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. ВАЖНО: пока все готовится - желательно рис не трогать.
6. Как только все впиталось, выключаем и... пробуем! Блюдо готово!

Рататуй.
Калорийность на 100г - 60ккал.
Состав:
- 2 небольших кабачка
- 2 баклажана
- 1 крупная луковица
- 4 помидора
- 1 красный болгарский перец
- 200г брынзы слабосоленой (как Парижская буренка)
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. растительного масла
- петрушка

Приготовление.
1. Баклажаны, кабачки и 2 помидора нарезаем кружками толщиной 0,5 см (можно чуть толще), брынзу пластинками как можно тоньше.
2. Смазываем антипригарный противень 1 ст.л. растительного масла. Ставим вертикально чередуя баклажаны, кабачки, помидоры и брынзу (смотрится красиво,но после приготовления эта красота разваливается)
3. Готовим соус: режем кубиками лук, оставшиеся помидоры, болгарский перец, измельчаем чеснок и недолго тушим все это на 1 ст.л. растительного масла. Когда ароматы смешаются, перекладываем в стакан для погружного блендера и взбиваем (необязательно, можно оставить и кусочками)
4. На наши овощи кружочками выливаем соус.
5. Накрываем фольгой и запекаем в духовке при 180 градусах 30 минут. Потом снимаем фольгу и еще запекаем 30 минут уже без фольги. Это так по оригинальному рецепту. У меня же осталось слишком много жидкости, пришлось перемешать всю красоту и я еще выпаривать жидкость около 20 минут без фольги.

Получаем вот такую вкуснятину!

Овощное рагу
Калорийность на 100 г: 54 ккал
Ингредиенты:
Масло оливковое — 1 ст.л.
Красный сладкий перец — 1 шт.
Зеленый сладкий перец — 1 шт.
Чеснок — 2 чубчика
Цукини/кабачок — 2 шт.
Помидоры —400 г
Зелень — по вкусу
Соль,черный перец — по вкусу
Приготовление:
1. В большой кастрюле разогреть оливковое масло.Положить нарезанный кубиками сладкий перец и томить его около 20 мин.
2. Добавить измельченный чеснок и порезанный цукини, перемешать, потомить несколько мин. Добавить нарезанные кубиками помидоры.
3. Прибавить огонь и тушить пока не выпарится лишняя жидкость, а овощи не станут мягкими. Приправить черным перцем и щепоткой соли,затем добавить зелень. Перемешать, дать настояться примерно 10-15 мин.

Ризотто с грибами

Ингредиенты:

Грибы (отварные) — 300 г
Растительное масло — 2 ст.л.
Луковица (нарезанная кольцами) — 1 шт.
Болгарский перец (мелко нарезанный) — 1 шт.
Рис — 200 г
Грибной бульон — 3 стакана (вам все равно варить грибы)
Сыра пармезан (тертый) — 2 ст. л.
Петрушка, базилик, зеленый лук — по вкусу
Соль и перец — по вкусу

Приготовление:

1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягкими.
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду.
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты.
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу.

Запечённые шампиньоны
На 100 г. – около 90 ккал
10 крупных шампиньонов
1 луковица
2 ст.л. сметаны из обезжиренного кефира
150 г сыра разрешенной жирности
соль, зелень
1. У грибов удаляем ножки и удаляем мякоть из шляпок.
2. Ножки мелко режем, смешиваем с мелко нарезанным луком и обжариваем до мягкости на чайной ложке раст.масла, солим.
3. Затем добавляем сметану, оставляем на огне минуту.
4. Всыпаем мелко нарезанный укроп и снимаем с огня. Добавляем в смесь 2 ложки тертого сыра.
5. Смесью фаршируем шляпки, посыпаем тёртым сыром, ставим на противень и доливаем водички. В духовку на 25 минут.

Лазанья из кабачков (обед или ужин)
Калорийность на 100 гр - 77 ккал
(в одной порции 1/4 лазаньи - 245-250 ккал)
Эта лазанья - подарок худеющим, т.к. вместо теста используются ломтики кабачка, а так же в рецепте используется диетическое куриное мясо и сыры низкой жирности!
ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4-6 порций):
- кабачок – 1 шт (500-600 гр)
- крупные помидоры – 2 шт (220 гр)
- сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 гр
- ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 гр
- перец болгарский – 1 шт (70 гр)
- укроп – 1 пучок
- чеснок – 1 зубчик
- масло оливковое – 10 гр (2 ч.л.)
- соль мелкая морская – по вкусу
- тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 гр.
РЕЦЕПТ:
1) Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2) Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
3) Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4) Продолжать выкладывать слоями - кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.

5) Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
6) Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Овощные котлетки
Ингредиенты на 6 штук (2-3 порции):
-500гр. картофеля
- оливковое масло
- 100гр. грецких орехов,
- 1/3 стакана муки,
- соль, по вкусу
Для начинки:
- шампиньоны, 5-6 штук
- шпинат, пучок
- оливковое масло,
- лук репчатый, 1 небольшая головка
- соль и перец, по вкусу
Способ приготовления:
1.Отварной картофель хорошо размять толкучкой.
2.Добавить муку, соль, воду и перемешать.
3.Разделить тесто на 5-6 колобков. Каждый из колобков раскатать и уложить на них фарш из шпината и грибов, сформировать пирожки.
4. Обвалять каждый из них в молотых грецких орехах
5. Запекать в духовке 20 минут при температуре 180°С.
Для приготовления начинки:
1. Лук, грибы нарезать и пассировать, добавить соль или соевый соус, добавить шпинат и готовить под крышкой 5 минут.

Мясо с картофелем в рукаве.
на 100 грамм - 94.07 ккал
Б/Ж/У - 6.63 /3.47/9.75
Ингредиенты:
400-500 гр. мяса (у меня свиная шейка)
картофель 6-8 средних шт.
шампиньоны (количество на ваше усмотрение)
1 помидор
1 болгарский перчик (можете добавить фасоль, цветную капусту, на ваш вкус).
1 большая луковица (репчатый)
4-5 зубчиков чеснока
соевый соус 3 ст.л.
ваши любимые травы (у меня орегано, тимьян, укроп, можно свежие, можно в сухом виде.)
смесь "Итальянские травы"
смесь перцев "Мельница"
соль
"
Приготовление:
1. Мясо моем, обсушиваем бумажным полотенцем. Шампиньоны помыть и разрезать на 2 части. Режем мясо на кусочки (примерно 3*3см). Лук мелко шинкуем или режем кольцами, полукольцами, как угодно. Режем чеснок зелень (если свежая), томаты, перец или другие овощи.
2. Выкладываем мясо в глубокую посуду. Добавляем к нему всё, что перечислено в рецепте, кроме соли. Перемешиваем и немного подсаливаем, но учитывайте, что соевый соус очень соленый.
3. Накрываем наше мясо с грибами и оставляем мариноваться примерно на 30-40 мин.
4. В это время чистим картофель, режем его на средние кубики (я картофель не солю.)
5. Когда мясо промариновалось, включаем духовку на 180 градусов.
6. Добавляем картофель к мясу с грибами и еще раз все тщательно перемешиваем.

7. Берем "рукав" для запекания, отрезаем сколько нам нужно. Один конец закрепляем. (Я просто завязываю на крепкий узел).
Перекладываем наше мясо с картофелем в" рукав" и так же скрепляем с другой стороны.
8. Протыкаем наш "рукав" в нескольких местах аккуратно зубочисткой для выхода пара. НЕ рекомендую использовать для этого нож, ножницы, или вилку, можно повредить рукав и тогда при готовке весь сок вытечет.
Выкладываем рукав на противень.
9. Отправляем всю эту красоту в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 1 час - полтора. У меня запекается примерно 1.10.
10. Достаем из духовки. Аккуратно разрезаем пакет по середине. Раскладываем содержимое по тарелкам (желательно, чтобы тарелки были с углублением), щедро поливаем соком, который образовался при запекании.
Приятного аппетита!

Диетическая овощная лазанья
на 100грамм - 123.75 ккал Б/Ж/У - 5.21/2.99/19.83
Ингредиенты:
Листы для лазаньи - 5 шт.
Кабачок - 150 г

Баклажан - 150 г
Кешью - 30 г
Томатная паста - 8 ст.л.
Вода - 50 мл.
Соль – по вкусу
Приготовление:
Залить орехи водой и оставить на 1-2 часа часа.
Взбить блендером орехи с водой и солью.
Кабачки и баклажаны помыть, порезать вдоль.
Смазать дно формы томатной пастой.
Поверх томатной пасты положить лист лазаньи и затем слой кабачков. Смазать ореховой пастой. Затем снова положить лист лазаньи, а на него - слой баклажан и смазать троматной пастой. Сделать несколько слоев.
Накрыть лазанью сначала пергаментной бумагой, затем фольгой и закрепить края.
Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 40 минут.
Приятного аппетита!

Запеченные картофельные дольки с травами!
Кто сказал, что картошка — это плохо? Если не есть картофель с белками, то очень даже полезное блюдо
Ингредиенты:
Картофель — 6 шт.
Розмарин — 5 веточек
Лук зеленый — 3 веточки
Укроп — 5 веточек
Сливочное масло — 2 ст. л.
Панировочные сухари — 30 г

Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Приготовления:
1. Помойте картошку и разрежьте ее на средние дольки.
2. Растопите сливочное масло и смешайте его с картофельными дольками.
3. Измельчите травы и смешайте их с картофелем.
4. Добавьте к картошке панировочные сухари, посолите и поперчите.
5. Разогрейте духовку до 200 градусов, выложите картошку на пергамент и запекайте 45–50 минут.
6. Перемешайте картофель два раза за все время выпекания.

Томатный плов с фасолью
на 100грамм - 124.31 ккал Б/Ж/У - 4.17/3.39/19.64

Ингредиенты:
Консервированная фасоль - 400 г
Томатного сока - 250 мл
Морковь - 1 шт
Рис - 120 г
Лук - 1 шт
Чеснок - 7 г
Лавровый лист - 3 шт
Соль, перец - по вкусу
Оливковое масло - 3 ст. л
Зелень - по вкусу

Приготовление:
Добавить в сотейник или сковороду с толстым дном масло и мелко нарезанные лук с морковью. Тушить на слабом огне несколько минут, периодически помешивая.
Добавить мелко нарезанный чеснок и рис. Продолжать тушить на слабом огне в течение 30 секунд и добавить столько воды, чтобы рис был полностью залит. Добавьте специи (лавровый лист, перец и соль) и промытую фасоль.
Тушить на слабом огне, накрыв крышкой и время от времени помешивая, пока рис не станет мягче.
Добавить томатный сок, перемешать и тушить, пока рис не будет готов.

Приятного аппетита!

Гречневая каша по – боярски.
Ингредиенты:
1 ст. гречневой крупы
1 луковица
400 г отварных грибов (у меня шампиньоны)
2 – 3 отварных яйца
200 г копченой грудинки (можно заменить др. копченостями)
соль, зелень – по вкусу
Приготовление:
1.Гречневую крупу промываем, заливаем 2 ст. холодной воду и варим до выпаривания жидкости на небольшом огне. Лук мелко нарезаем и обжариваем до золотистого цвета. Грудинку нарезаем соломкой и добавляем к луку, слегка обжариваем. Далее добавляем грибы и пару минут обжариваем.

2.Когда гречневая каша сварится добавляем в нее обжаренную смесь и соль по вкусу. Отваренные яйца нарезаем соломкой, зелень мелко нарезаем, добавляем к каше и перемешиваем.
3.Накрываем крышкой и даем настояться в течение 20 – 30 минут. Подавать можно со сметаной и свежими овощами.
Приятного аппетита!

Рыбная паста
Ингредиенты (1 порция):
Паста пипе ригате 50 г
Консервированный тунец в собственном соку 73 г
Помидоры 114 г
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 10 г
Стебель сельдерея 35 г

КБЖУ(Порция/100гр):
К:369/132
Б:25/9
Ж:11/4
У:40/15

1. Отварить пасту в соленой(по вкусу) воде аль дэнтэ, слить воду, НО оставить столовую ложку воды на дне

2. Обжарить чеснок(я его мелко резала, так как люблю потом кушать) до легкого золотистого цвета на оливковом масле
3. Выложить к чесноку(если решили сделать как я) порезанный сельдерей; ибо вынуть чеснок и высыпать сельдерей в масло
4. Обжарить до легкого золотистого цвета сельдерея
5. Выложить помидоры(резала крупно и выкладывала мякотью вниз)
6. Как только помидоры начали давать сок, выложить тунец, готовить 2-3 минуты
7. Выложить пасту к рыбке и овощам, перемешать, готовить 2-3 минуты на слабом огне

Диетическая лазанья
на 100грамм - 110.66 ккал Б/Ж/У - 9.45/4.52/8.07
Ингредиенты:
Фарш куриный - 500 гр.
2 луковицы
500 гр. свежих грибов

Лаваш (тонкий)
Молоко - 1 ст.
1 ст.л. муки
Сыр нежирный
Приготовление:
Грибы обжариваем с луком, мясной фарш солим перчим (не сильно),
в форму для запекания и выкладываем слоями:
- лаваш
- фарш
-лаваш
-грибы
-лаваш и т.д.
Готовим молочный соус: 1 ст. ложку муки размешиваем в молоке, добавляем соль и доводим до кипения, снимаем с огня, соус должен загустеть. заливаем этой смесью "лазанью", посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-40 мин. до румяной корочки. Грибы можно заменить помидорами или добавить туда еще помидоры. Кому как захочется.

Стручковая фасоль, низкокалорийный гарнир!
на 100грамм - 49.82 ккал Б/Ж/У - 3.22/2.21/4.37
Ингредиенты:
300 г зелёной стручковой фасоли
1 головка репчатого лука

2-3 свежих помидора
несколько зубчиков чеснока
2 яйца
зелень
грецкие орехи
Приготовление:
1. Отварите стручковую фасоль в подсоленной воде.
2. В глубокой сковородке обжарьте до золотистого цвета репчатый лук, опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась.
3. В течение 5 минут тушить на слабом огне. Чеснок очистить, свежую зелень мелко нарезать, положите в фасоль. По вкусу можно добавить красный или чёрный молотый перец.
4. Добавьте взбитые яйца, всё перемешайте, закройте крышку и сразу же снимите фасоль с огня.
5. Перед подачей на стол готовую фасоль можно украсить измельчёнными грецкими орехами.
Приятного аппетита!

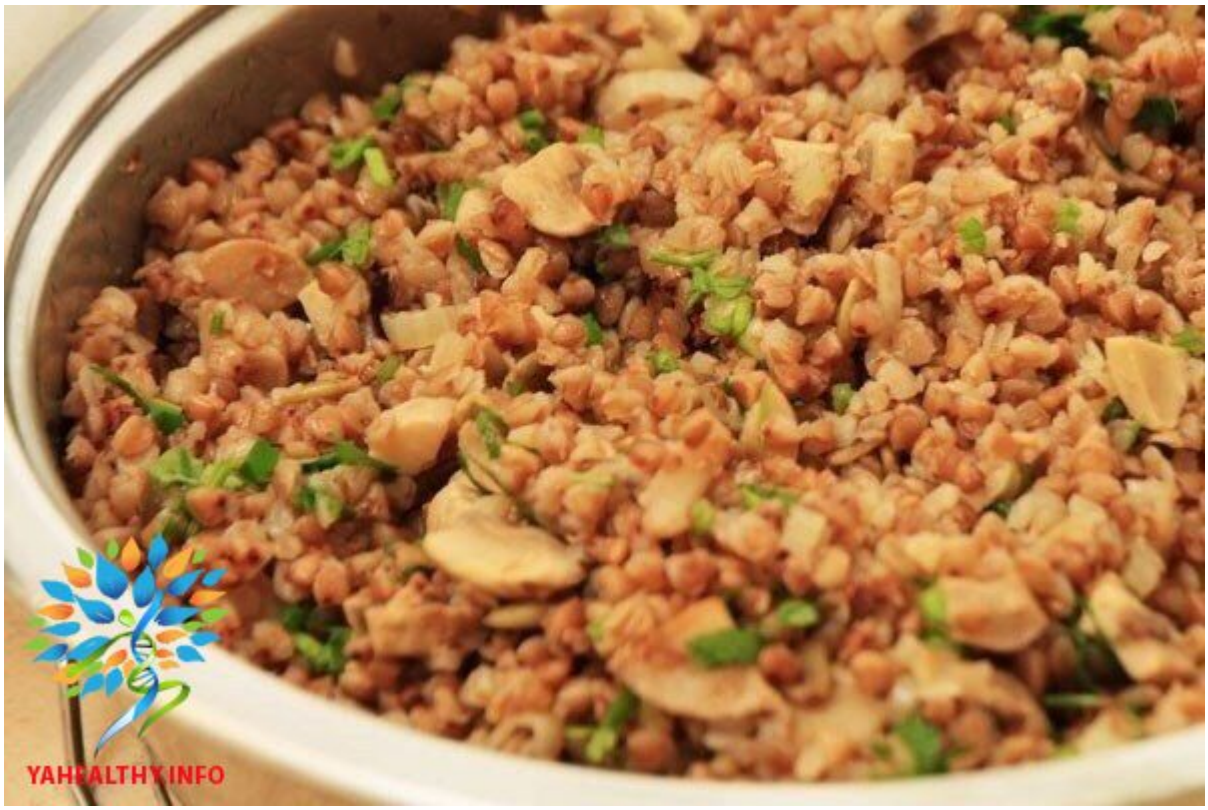
Овощное рагу
54 ккал на 100 г
Ингредиенты:
1 ст.л. масла оливкового,
2 красных сладких перца,
1 зеленый сладкий перец,
2 зуб.чеснока,
3 цукини/кабачок,

400г помидоров,
горсть мелко нарезанной любимой зелени,
соль,черный перец по вкусу
Приготовление:
В большой кастрюле разогреть оливковое масло.Положить нарезанный кубиками сладкий перец и томить его около 20 мин.
Добавить измельченный чеснок и порезанный цукини, перемешать, потомить несколько мин. Добавить нарезанные кубиками помидоры.
Прибавить огонь и тушить пока не выпарится лишняя жидкость, а овощи не станут мягкими. Приправить черным перцем и щепоткой соли,затем добавить зелень. Перемешать, дать настояться примерно 10-15 мин.

Спагетти с овощами и соевым соусом
На 100г. – около 150ккал.
Спагетти – 300г
Болгарский перец – 1 шт
Шампиньоны – 6 шт
Чеснок – 2 зубчика
Луковица – 1 шт
Соевый соус – 50 мл
Зелень
1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3-4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут, мягкими добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью.

Очень вкусное и постное блюдо из крупы, овощей и грибов. Котлеты получаются восхитительными и имеют мягкий нежный вкус.
53 Ккал на 100 г.
Гречневая крупа - 1 стакан
Чистая питьевая вода - 400 мл
Шампиньоны- 800 г
Лук - 2 шт
Соль - по вкусу
Перец - по вкусу
Свежая зелень (укроп и петрушка) - по вкусу
Панировочные сухари - для обжарки
Растительное масло - для обжарки
Для приготовления отварите гречку до полной готовности в подсоленной воде. Затем, чтобы гречка упрела, укутайте кастрюлю в покрывало или одеяло на 10 минут. После чего, посолите кашу и перемешайте.
Промойте грибы под холодной проточной водой. Просушите их при помощи бумажного полотенца и нарежьте на небольшие кусочки. Лук очистите и мелко нарежьте. Свежую зелень тщательно промойте и мелко нарежьте. Поставьте на огонь глубокую сковороду, налейте растительное масло и выкложите по очереди подготовленные ингредиенты. Сначала обжарьте лук (3-4 минуты), затем шампиньоны (10 минут). Добавьте соль, перец и перемешайте. Оставьте на несколько минут и снимите сковородку с плиты. Когда масса остынет, переложите ее в блендер и измельчите до однородной массы. Добавьте к ней зелень и снова измельчите.
Соедините настоявшуюся гречневую кашу с грибной массой и тщательно вымесите в фарш. Сделайте из фарша котлеты. Для удобства смочите руки в холодной воде, чтобы фарш не прилипал к рукам. Каждую котлету обваляйте со всех сторон в сухарях. Обжарьте до золотистой корочки. Затем переложите в глубокую сковороду, добавьте немного питьевой воды и протушите 15 минут.
Подавайте на стол с салатом из свежих овощей.

Голубцы овощные
69ккал на 100г
Для приготовления блюда голубцы овощные потребуется: 500 г белокочанной капусты, 50 г оливкового масла, 50 г обезжиренной сметаны или не сладкого йогурта, 2 баклажана, 200 г лука, 200 г свежих грибов, 1 яйцо, зелень петрушки и укропа, соль, перец – по вкусу.
Готовим овощные голубцы:
1. Приготовить фарш: мелконарезанный лук спассеровать на оливковом масле, добавить нарезанные грибы, баклажаны и тушить до полуготовности. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа, посолить, поперчить, вбить яйцо, перемешать;
2. Кочан капусты (без кочерыжки) опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. Затем разобрать его на листья, отбить утолщенные места;
3. На подготовленные капустные листы выложить фарш, свернуть голубцы овощные конвертиком;
4. Сложить голубцы овощные в кастрюлю, залить подсоленной нежирной сметаной и тушить в духовке около 40 мин.



Гречка, запеченая с грибами
на 100 г - 169 ккал
Ингредиенты:
крупа гречневая - 1,5 стакана
грибы - 200 г
растительное масло - 1 ст. ложка
репчатый лук - 1 шт
яйцо - 2 шт
соль по вкусу
Приготовление:
Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарубленный лук обжарте в масле ввесте с грибами, нарезанными кубиками.
Соедините кашу, грибы, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 10-15 мин, при температуре 200 градусов.

Вегетарианский плов

Отличный вегетарианский вариант плова - рис с грибами. Калорийность риса позволяет кушать его и тем, кто следить за своей фигурой!

Для приготовления этого вкуснейшего блюда вам потребуется:

1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
растительное масло

1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. растительного масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. растительного масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на средней огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. ВАЖНО: пока все готовится - желательно рис не трогать.
6. Как только все впиталось, выключаем и... пробуем! Блюдо готово!

Тушеная капуста с овощами - 0% жира
Нам понадобятся:
- Капуста, 1/2 небольшого кочана.
- Помидоры, 2 крупных
- Перец сладкий, 1 крупный
- Морковь, 1 среднего размера
- Луковица, 1 крупная
1. Шинкуем капусту соломкой, откладываем в сторону.
2. Режем лук небольшими квадратиками.
3. Вместо масла используем воду - заливаем 1/4 стакана в сковородку, открываем средний огонь, кидаем лук. Обжариваем минут 10, периодически помешивая.
4. Пока готовится лук, режем мелкими квадратиками морковку, перец и помидор.
5. Добавляем к луку капусту. Выливаем сверху еще пол стакана воды, все перемешиваем. Накрываем крышкой, тушим минут 20-30, изредка помешивая.
6. По истечении 20-30 минут добавляем к капусте морковь, помидор и перец. Перемешиваем. Закрываем крышкой и тушим еще столько же, периодически помешивая.
7. Солим и перчим по вкусу
Готово! Блюдо так же хорошо в холодном виде, как и в горячем.

Ризотто с грибами
300 г отварных грибов
2 ст. ложки растительного масла
средняя луковица, нарезанная кольцами
1 сладкий перец, мелко нарезанный
200 г риса
3 стакана теплого грибного бульона
2 ст. л. тертого сыра пармезан
рубленые петрушка, базилик, зеленый лук
соль и перец по вкусу
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягким
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу
Рецепт на 2 порции, в одной порции 180ккал.

Вкуснейшее овощное рагу
100гр - 23 ккал
Ингредиенты
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г
Инструкция
1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.
3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Овощное Рагу с Грибами
100 ккал на 100 гр
1. шампиньоны,болгарский перец,кабачок,баклажан-тушим с водой
2. варим дикий рис
3 смешиваем ингредиенты и поливаем соевым соусом, тушим до готовности
Приятного Аппетита

Запеченная цветная капуста
57.15 ккал на 100 г (все блюдо - 262.9 ккал)
- цветную капусту (300 г) немного отварить
- форму смазать раст.маслом
- на дно положить слой из порезанного на кусочки стеблевого сельдерея (можно морковь)
- полить нежирной сметаной или йогуртом (2 ст.л.), посыпать тёртым сыром (1 ст.л.)
- выложить слой из соцветий капусты,
- чуть соли и ароматные травы ("французские" мельница)
- снова чуть полить сметаной или йогуртом (2 ст.л.)
- посыпать сыром (1 ст.л.)
- запекать в духовке при 180 градусах до зарумянивания.

Цветная капуста из духовки
на 100гр 50.47ккал
Капуста цветная — 1,3 кг
Масло оливковое extra virgin — 2 столовые ложки
Соль — 1/4 чайные ложки
Разогрейте духовку до 230 градусов.
Разделите капусту на небольшие соцветия и переложите в большую миску. Добавьте оливковое масло и соль и все хорошо перемешайте. Выложите одним ровным слоем на противень и отправьте в духовку, иногда перемешивая, на 25-35 минут, до мягкости и золотистого цвета.
Готовясь в духовке, капуста отдает свою природную сладость и получается очень золотистой и праздничной.

Питательные котлеты без мяса!
Калорийность на 100 г: 53 ккал
Ингредиенты:
Гречневая крупа — 1 стакан
Чистая питьевая вода — 400 мл
Шампиньоны — 800 г
Лук — 2 шт
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Свежая зелень (укроп и петрушка) — по вкусу
Панировочные сухари — для обжарки
Растительное масло — для обжарки
Приготовление:
1. Для приготовления отварите гречку до полной готовности в подсоленной воде.
2. Затем, чтобы гречка упрела, укутайте кастрюлю в покрывало или одеяло на 10 минут. После чего, посолите кашу и перемешайте.
3. Промойте грибы под холодной проточной водой. Просушите их при помощи бумажного полотенца и нарежьте на небольшие кусочки.
4. Лук очистите и мелко нарежьте.
5. Свежую зелень тщательно промойте и мелко нарежьте.
6. Поставьте на огонь глубокую сковороду, налейте растительное масло и выкложите по очереди подготовленные ингредиенты. Сначала обжарьте лук (3-4 минуты), затем шампиньоны (10 минут).
7. Добавьте соль, перец и перемешайте. Оставьте на несколько минут и снимите сковородку с плиты. Когда масса остынет, переложите ее в блендер и измельчите до однородной массы. Добавьте к ней зелень и снова измельчите.
8. Соедините настоявшуюся гречневую кашу с грибной массой и тщательно вымесите в фарш.
9. Сделайте из фарша котлеты. Для удобства смочите руки в холодной воде, чтобы фарш не прилипал к рукам. Каждую котлету обваляйте со всех сторон в сухарях. Обжарьте до золотистой корочки. Затем переложите в глубокую сковороду, добавьте немного питьевой воды и протушите 15 минут.

Картофель фри без масла!

На 100 гр - 77.5 ккал белки - 2.65 жиры - 0.37 углеводы - 16.8

Отличный гарнир!

Ингредиенты:
Картофель — 5-7 шт.
Яичный белок — 2 шт.
Соль — по вкусу
Паприка сладкая молотая — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу

Приготовление:
1. Картофель почистить, нарезать брусочками толщиной 1 см.
2. Яичные белки взбить до пены.
3. Добавить соль, сладкую паприку, чёрный перец, перемешать.
4. Картофель переложить в глубокую чашку, добавить яичные белки и хорошо перемешать,чтобы каждый картофельный брусочек был равномерно покрыт яичными белками.
5. Духовку разогреть до 200-220 градусов. Противень застелить пекарской бумагой, равномерно выложить картофель и запекать в духовке в течении 7–10 минут,затем убрать бумагу и продолжать запекать картофель на противне до золотистого цвета.

Приятного аппетита!

Гречка с курицей в мультиварке
на 100грамм - 113.55 ккал Б/Ж/У - 11.27/2.97/11.25

Ингредиенты:

Крупа гречневая 1 стакан
Грудка куриная 1 штука
Морковь 1 штука
Лук 1 штука
Приправа для курицы по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу
Томатная паста 2 столовые ложки
Вода 1,5 стакана
Укроп по вкусу
Масло подсолнечное по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе нарежьте кусочками размером примерно 1,5х1,5 см.
2. Посолите, поперчите и посыпьте приправами кусочки мяса и поставьте в холодильник на 20-30 минут.
3. Лук нарежьте полукольцами.
4. Морковь почистите, помойте и натрите на крупную терку.
5. Гречку переберите и промойте.
6. Чашу мультиварки смажьте оливковвым маслом. Включите мультиварку в режим «Жарка» на 20 минут. Выложите в чашу мультиварки кусочки курицы и жарьте 10 минут. Через 10 минут добавьте лук и морковь. Перемешайте. Жарьте еще 10 минут. После этого всыпьте гречку, залейте разведенной в воде томатной пастой, немного посолите. Выставьте на мультиварке режим «Тушение» и тушите всё 20 минут.
7. Готовую гречку перемешайте. Посыпьте сверху мелко нарезанным укропом.

Приятного аппетита!

Картофель с соусом бешамель

на 100грамм - 104,55 ккал, Б/Ж/У - 3,43/4,8/12,41

Картофель 1,2 кг
Молоко 1 л
Сыр грюйер 80 г
Сливочное масло 40 г
Мука пшеничная 1,5 столовые ложки
Оливковое масло 1,5 столовые ложки
Чеснок 1 зубчик
Соль по вкусу

Время приготовления - 1 час.

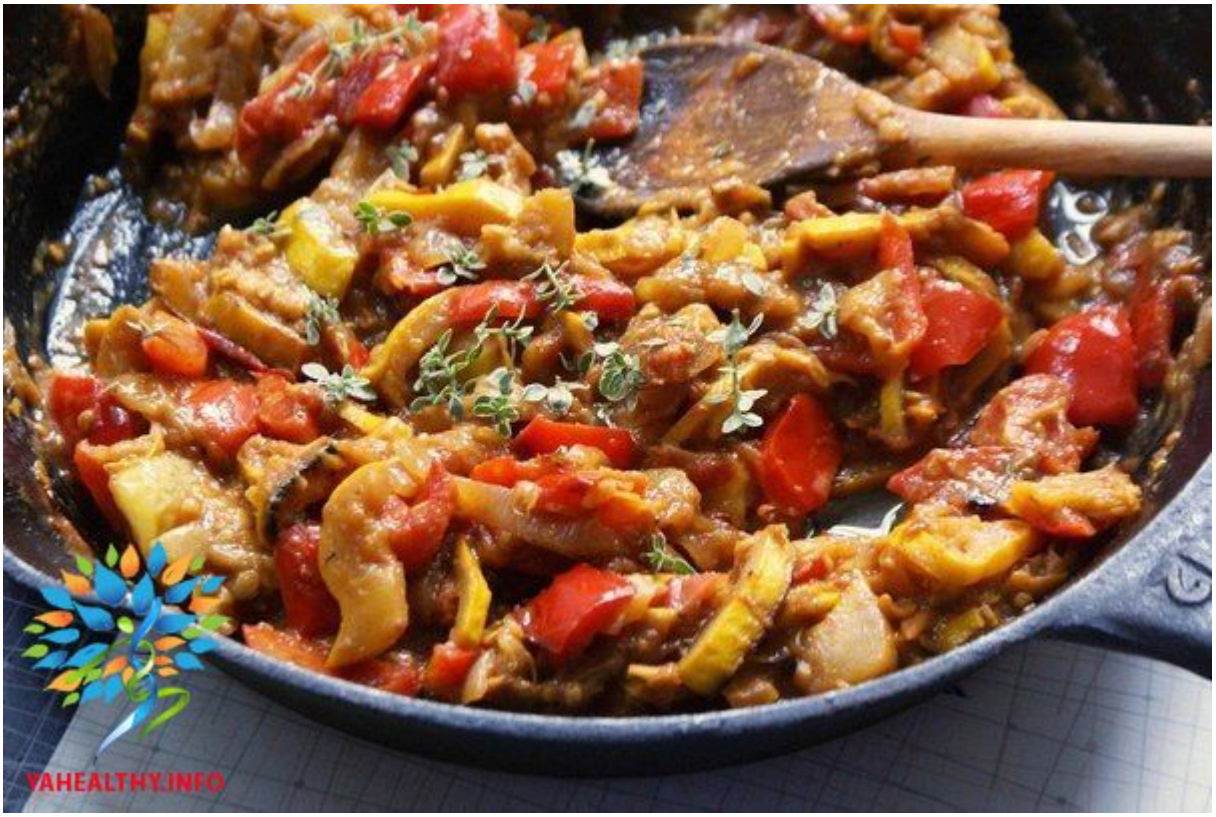
1 Неочищенный картофель положите в большую кастрюлю, залейте холодной водой и добавьте чайную ложку соли. Доведите до кипения, убавьте огонь, и варите 20-30 минут, пока картошка не станет мягкой, но не начнет развариваться. Слейте, очистите и тонко порежьте ломтиками.

2 Натрите зубчиком чеснока огнеупорную сковороду и положите в нее половину картошки. Разогрейте духовку до 200 градусов.

3 Сделайте соус бешамель: растопите сливочное масло с растительным в ковше, вмешайте муку, готовьте, помешивая, 2 минуты, потом медленно влейте молоко и посолите. Готовьте, помешивая, еще 4 минуты, пока соус не загустеет.

4 Вылейте половину соуса поверх картофеля в сковороде. И посыпьте половиной тертого грюйера. Выложите оставшийся картофель, вылейте весь соус и посыпьте остатками сыра. Пеките 15 минут, подавайте сразу в той же посуде.

Приятного аппетита!



Вкуснейшее овощное рагу

на 100грамм - 38,6 ккал, Б/Ж/У - 0,9/1,6/4,9
Ингредиенты:
Баклажаны 4 штуки
Кабачки 2 штуки
Помидоры 7 штук
Огурцы 3 штуки
Чеснок ½ головки
Орегано сушеный 2 столовые ложки
Базилик 2 столовые ложки
Шафран 1 столовая ложка
Масло оливковое 50 г

Инструкция

1. Берем кадку или противень.
2. Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.

3. Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.
4. Добавляем орегано, базилик, шафран.
5. Поливаем оливковым маслом.
6. Помещаем все это в духовку на 20 минут.
7. Достаем, перемешиваем, добавляем соль.
8. Отправляем в духовку еще на 30 минут.

Приятного аппетита!

Овощной "Эдем" (можно на обед)
Ингредиенты: на 2 порции
300 гр кабачок
1 морковь
1 лук
1 помидор
соль
перец
укроп (любая зелень)
50 гр сыра
Соус:
2 яйца
100 мл молока
соль
перец
Приготовление:
1.Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор - полукольцами.
2.Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 минут при 200 гр.
3.Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко,

соль, перец) сверху тертый сыр и поставить в духовку минут на 5-7.

Диетические ленивые голубцы
Калорийность на 100 г: 130 ккал
Ингредиенты:
Фарш из куриной грудки — 350 г
Капуста — 130 г
Рис — 70 г
Яйцо — 1 шт.
Сметана нежирная — 100 г
Консервированные томаты в собственном соку — 300 г
Укроп — 1/2 пучка
Петрушка — 1/2 пучка
Приготовление:
1. Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
2. Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
3. Капусту мелко нарежьте.
4. Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
5. Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
6. Для соуса смешайте в блендере 300 г томатов в собственном соку и 100 г сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
7. Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.

Овощное Рагу с Грибами
100 ккал на 100 гр
1. шампиньоны,болгарский перец,кабачок,баклажан-тушим с водой
2. варим дикий рис
3 смешиваем ингредиенты и поливаем соевым соусом, тушим до готовности
Приятного Аппетита

Гречневые котлеты с шампиньонами
на 100грамм - 82.97 ккал Б/Ж/У - 5.53/1.31/13.64

Ингредиенты:

Крупа гречневая 1 стакан
Шампиньоны 10 штук
Лук репчатый 1 головка
Зелень 1 пучок
Соль 2 чайные ложки
Перец черный молотый по вкусу
Специи по вкусу

Приготовление:

1. Сырую, не отваренную, гречку 8–10 минут поджарить на сухой сковороде.
2. Затем сварить ее. Гречка не должна быть сильно разваренной.
3. Мелко нарезать грибы и лук. Обжарить лук и грибы в оливковом масле.
4. Готовую гречку измельчить в блендере.
5. Добавить туда же жаренные грибы и лук. Посолить, поперчить, добавить любые специи по вкусу. Все перемешать.
6. Добавить мелко нарубленную зелень.
7. Из получившейся смеси слепить котлетки.
8. Обжарить с двух сторон по 7–10 минут на медленном огне.
9. Подавать со сметаной, смешанной с зеленью.

Приятного аппетита!

Картофель “Фри” из духовки
на 100гр 70.68ккал
Состав:
5-7 шт картофеля среднего размера
2 яичных белка
паприка
соль по-вкусу
Приготовление:
Многие из нас любят картофель “Фри”, но все прекрасно знают, что он не полезен для здоровья. Этот рецепт будет палочкой-выручалочкой для многих любителей картошечки “Фри”, и тем более такую картошку можно смело давать детям.
Для приготовления картошку нужно помыть, почистить и порезать брусочками толщиной 1 см.
Яичные белки взбить с солью до мягких пиков.
Выложить белки в порезанный картофель и хорошо перемешать, чтобы каждый брусочек был в белке.
Противень застелить пекарской бумагой и выложить на него картофель. Сверху картофель посыпать паприкой.
Поставить противень в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекать до румяной корочки.
Картофель “Фри” нужно есть сразу в горячем виде, посолив по вкусу

Тушеная капуста с овощами - 0% жира
Нам понадобятся:
- Капуста, 1/2 небольшого кочана.
- Помидоры, 2 крупных
- Перец сладкий, 1 крупный
- Морковь, 1 среднего размера
- Луковица, 1 крупная
1. Шинкуем капусту соломкой, откладываем в сторону.
2. Режем лук небольшими квадратиками.
3. Вместо масла используем воду - заливаем 1/4 стакана в сковородку, открываем средний огонь, кидаем лук. Обжариваем минут 10, периодически помешивая.
4. Пока готовится лук, режем мелкими квадратиками морковку, перец и помидор.
5. Добавляем к луку капусту. Выливаем сверху еще пол стакана воды, все перемешиваем. Накрываем крышкой, тушим минут 20-30, изредка помешивая.
6. По истечении 20-30 минут добавляем к капусте морковь, помидор и перец. Перемешиваем. Закрываем крышкой и тушим еще столько же, периодически помешивая.
7. Солим и перчим по вкусу
Готово! Блюдо так же хорошо в холодном виде, как и в горячем.

Диетические ленивые вареники

(Около 250 ккал. на одну порцию)

Ингредиенты (на 2 порции):

Пачка обезжиренного творога
1 яйцо
Сахар по вкусу
4-6 столовых ложек геркулеса

Приготовление:

Творог смешать с яйцом и сахаром, потом добавить 4-6 ст. ложек геркулеса (вместо муки) и все перемешать до той консистенции, чтобы можно было вылепить небольшие шарики. Воду довести до кипения и бросить в нее шарики, варить 1-2 минуты. Подавать обязательно с маложирной сметаной или вареньем.

Овощной плов 100 гр- 87 ккал
Нам понадобится:
Рис для плова – 300 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло подсолнечное(оливковое) 4ст. ложки.
Вода или если есть овощной бульон – 3 стакана,
Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

Грибы - если у нас они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем не до полной готовности, нарезаем кусочками.Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне.После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут. За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.После выключения огня накрываем крышку сложенным полотенцем и даем нашему овощному плову настояться.

Овощное рагу
на 100 г 49.18 ккал Б/Ж/У 1.31/2.7/5.58
Ингредиенты
500 г цветной капусты
500 г кабачков
350 г болгарского перца
300 г помидоров
150 г лука
150 г моркови
соль
перец
растительное масло
зелень по вкусу
Приготовление
В овощное рагу можно добавить любые овощи по вкусу (картофель, баклажаны, белокочанную капусту и т.д.).
Я предлагаю рецепт, который мы очень любим.
Лук мелко нарезать.
Морковь натереть на средней терке.
Капусту разобрать на соцветия.
Кабачки почистить, нарезать кубиками.
Перец очистить от семян, нарезать соломкой.
Помидоры нарезать кубиками.
Зелень мелко нарезать.
На растительном масле обжарить лук.
Добавить морковь, слегка обжарить.
Добавить капусту, кабачки, перец, тушить, под крышкой, около 10 минут (воду добавлять не надо, овощи дадут сок).
Затем добавить помидоры, посолить, поперчить, тушить (под крышкой) до готовности.

Готовое рагу посыпать зеленью.

Гречневая каша по – боярски.
Ингредиенты:
1 ст. гречневой крупы
1 луковица
400 г отварных грибов (у меня шампиньоны)
2 – 3 отварных яйца
200 г копченой грудинки (можно заменить др. копченостями)
соль, зелень – по вкусу
Приготовление:
1.Гречневую крупу промываем, заливаем 2 ст. холодной воду и варим до выпаривания жидкости на небольшом огне. Лук мелко нарезаем и обжариваем до золотистого цвета. Грудинку нарезаем соломкой и добавляем к луку, слегка обжариваем. Далее добавляем грибы и пару минут обжариваем.
2.Когда гречневая каша сварится добавляем в нее обжаренную смесь и соль по вкусу. Отваренные яйца нарезаем соломкой, зелень мелко нарезаем, добавляем к каше и перемешиваем.
3.Накрываем крышкой и даем настояться в течение 20 – 30 минут. Подавать можно со сметаной и свежими овощами.

Гречневые котлеты

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан
Луковица — 1 шт.
Шампиньоны — 10 шт.
Яйцо — 1 шт.
Мука — 1 ст. л.
Панировочные сухари — ½ стакана
Морская соль (или обычная) — по вкусу
Оливковое масло для жарки — 1 ст. л.
Сметана, маленький пучок зелени для подачи

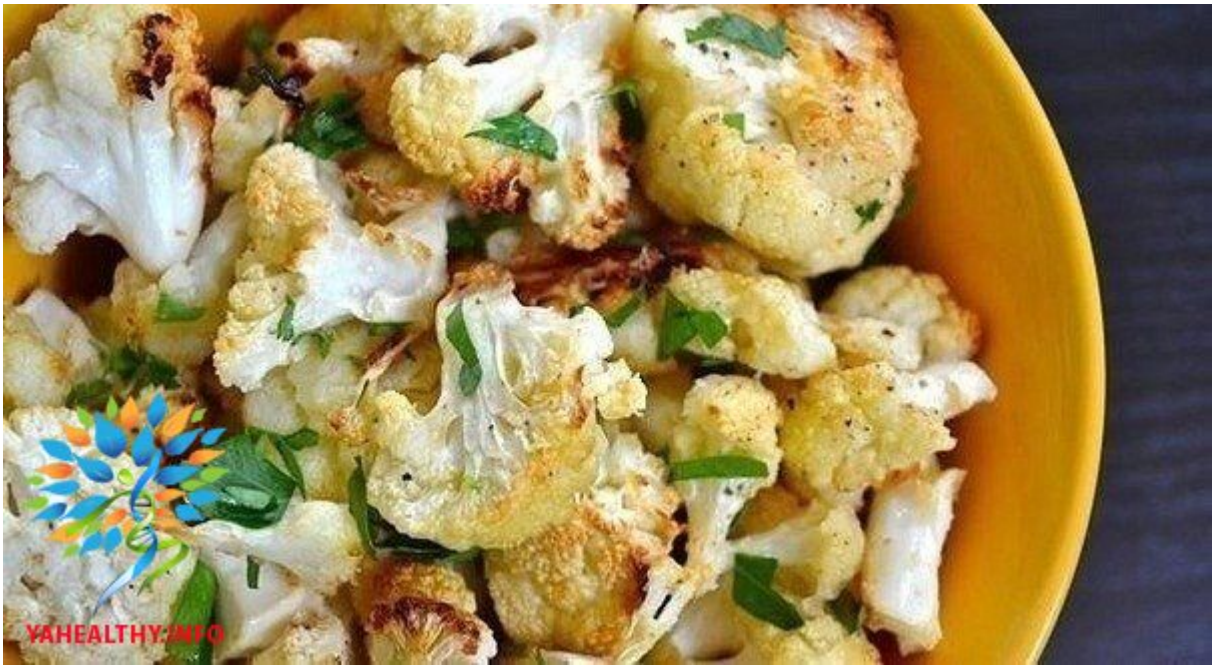
Приготовление:

1. Зеленую гречку промыть, залить двумя стаканами холодной воды.
2. Варить 20 минут, пока гречка не впитает всю воду (должна немного развариться), остудить.
3. Мелко порезать лук и грибы.
4. Обжарить лук и грибы на 1/2 ст. л. оливкового масла.
5. Готовую гречку измельчить в блендере.
6. Смешать гречку, обжаренные лук и грибы, взбитое яйцо и немного муки.
7. Сформировать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон по 7-10 минут на небольшом огне.
8. Подавать со сметаной, смешанной с мелко порубленной зеленью.

Картофель по-гречески
на 100гр 68.60ккал
Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкус
накрошенная петрушка
Приготовление картофеля по-гречески:
Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.

Перец по-болгарски
На 100 г - 83 ккал
Ингредиенты
Сладкий перец красный — 12 шт.
Репчатый лук — 1 головка
Морковь — 3 шт.
Чеснок — 3-4 дольки
Рис — 1 стак.
Зелень петрушки — 1 пучок
Оливковое масло — 2-3 ст.л.
Перец черный молотый — по вкусу
Соль — по вкусу
Способ приготовления
У перцев вырежьте плодоножки, удалите семена и перегородки.
Приготовьте фарш. Лук очистите от шелухи и мелко нарубите. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Зубчики чеснока очистите и крупно нарубите. Нагрейте сковороду, влейте масло и обжарьте лук до прозрачности. Затем добавьте морковь и чеснок и обжаривайте, помешивая, еще несколько минут.

Зелень петрушки вымойте, обсушите и мелко нарубите. В готовые овощи всыпьте стакан риса (предварительно рис отварить до полуготовности), петрушку, посолите, поперчите, влейте стакан воды, и готовьте на слабом огне, пока рис полностью не впитает жидкость.
Заполните очищенные перцы приготовленным фаршем. Противень смажьте маслом, уложите на него фаршированные перцы и запекайте при 180 градусах до готовности. Подавайте, выложив на блюдо и оформив зеленью.



Цветная капуста с чесноком и сыром
67 кккал: на 100гр
Ингредиенты:
цветная капуста — 1 шт
оливковое масло — 2 ст.л.
тертый пармезан — 1 / 3 чашка
измельченный чеснок — 1 / 2 ст.л.
пучок свежей петрушки — 1 / 2 шт
соль и перец — по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
- Разогреть духовку до 200 градусов.
- Нарезать цветную капусту на цветочки. Промыть.
- В большой миске смешайте оливковое масло, измельченный чеснок и 1 / 4 стакана тертого сыра пармезан.
- Добавить цветную капусту и перемешать, пока они хорошо покроются смесью.
- Выложить капусту на противень, покрытый фольгой. Посыпать солью и перцем.
- Выпекать в духовке в течение 45 минут,переворачивать каждые 15 минут.
- В последние 15 минут посыпать оставшимся пармезан.
- После того как капуста будет готова - посыпать нарезанной петрушкой. и подавать.
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Спагетти с овощами и соевым соусом
на 100грамм - 148.14 ккал Б/Ж/У - 5.87/0.81/29.23

Ингредиенты:

Спагетти — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Шампиньоны — 6 шт.
Лук — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Соевый соус — 50 мл
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3–4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут мягкими, добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью

Приятного аппетита!

Вегетарианский плов
120 ккал на 100 гр
Отличный вегетарианский вариант плова - рис с грибами. Калорийность риса позволяет кушать его и тем, кто следить за своей фигурой!
Для приготовления этого вкуснейшего блюда вам потребуется:
1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
растительное масло
1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. растительного масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. растительного масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на средней огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. ВАЖНО: пока все готовится - желательно рис не трогать.
6. Как только все впиталось, выключаем и... пробуем! Блюдо готово!

Очень вкусное и постное блюдо из крупы, овощей и грибов. Котлеты получаются восхитительными и имеют мягкий нежный вкус.
53 Ккал на 100 г.
Гречневая крупа - 1 стакан
Чистая питьевая вода - 400 мл
Шампиньоны- 800 г
Лук - 2 шт
Соль - по вкусу
Перец - по вкусу
Свежая зелень (укроп и петрушка) - по вкусу
Панировочные сухари - для обжарки
Растительное масло - для обжарки
Для приготовления отварите гречку до полной готовности в подсоленной воде. Затем, чтобы гречка упрела, укутайте кастрюлю в покрывало или одеяло на 10 минут. После чего, посолите кашу и перемешайте.
Промойте грибы под холодной проточной водой. Просушите их при помощи бумажного полотенца и нарежьте на небольшие кусочки. Лук очистите и мелко нарежьте. Свежую зелень тщательно промойте и мелко нарежьте. Поставьте на огонь глубокую сковороду, налейте растительное масло и выкложите по очереди подготовленные ингредиенты. Сначала обжарьте лук (3-4 минуты), затем шампиньоны (10 минут). Добавьте соль, перец и перемешайте. Оставьте на несколько минут и снимите сковородку с плиты. Когда масса остынет, переложите ее в блендер и измельчите до однородной массы. Добавьте к ней зелень и снова измельчите.
Соедините настоявшуюся гречневую кашу с грибной массой и тщательно вымесите в фарш. Сделайте из фарша котлеты. Для удобства смочите руки в холодной воде, чтобы фарш не прилипал к рукам. Каждую котлету обваляйте со всех сторон в сухарях. Обжарьте до золотистой корочки. Затем переложите в глубокую сковороду, добавьте немного питьевой воды и протушите 15 минут.
Подавайте на стол с салатом из свежих овощей.

Рис с курицей горшочках
ок 155 ккал/100 гр
Ингредиенты:
Окорочок куриный — 1 шт,
Морковь — 1 шт,
Лук репчатый — 1 шт,
Рис — 6 ст. л.,
Соль (по вкусу),
Масло растительное ок 1 ст л
Приправа (для курицы)
Приготовление:
1. Окорочок помыть (снять шкурку), разрезать на кусочки, натереть специями для курицы. В сковороду налить растительное масло, выложить окорочок, поставить на огонь тушиться.
2. Морковь натереть на крупной терке и добавить к окорочкам. Репчатый лук мелко порезать и высыпать в сковороду.
Тушить до готовности.
3. Взять три горшочка, выложить в них тушенные окорочка. В каждый горшочек добавить по 2 ст. ложки риса.
4. Добавить воды столько, чтобы её уровень был на 1,5 - 2 см выше риса. Посолить, закрыть горшочки крышками и поставить в заранее разогретую духовку

Ризотто с грибами
300 г отварных грибов
2 ст. ложки растительного масла
средняя луковица, нарезанная кольцами
1 сладкий перец, мелко нарезанный
200 г риса
3 стакана теплого грибного бульона
2 ст. л. тертого сыра пармезан
рубленые петрушка, базилик, зеленый лук
соль и перец по вкусу
1. Обжарьте на растительном масле лук с перцем, добавьте грибы и, постоянно помешивая, подержите на огне минут пять, пока они не станут мягким
2. В отдельную глубокую сковороду с толстым дном или в казан налейте немного масла, слегка обжарьте рис до золотистого оттенка, залейте его бульоном и варите на среднем огне, пока рис не впитает всю воду
3. Добавьте грибную смесь и подержите на маленьком огне еще 1-2 минуты
4. Посыпьте зеленью и сыром, посолите, поперчите, перемешайте, чуть-чуть потомите под крышкой и подавайте к столу
Рецепт на 2 порции, в одной порции 180ккал.

Ароматный рис с овощами
около 90 ккал на 100 г

Ингредиенты:

• 1\2 чашки риса басмати или коричневого
• 1 большая морковь
• 1\4 красного перца
• 3 больших листа капусты (кале, савойская или наподобие)
• 50 г грибов
• 2 головки лука
• горсть тыквенных семечек
• небольшая горсть кунжутных семян
• 1 зубчик чеснока
• небольшой кусочек имбиря
• острый перец чили по вкусу
• соевый соус по вкусу
• 1 ст.л. оливкового масла

Инструкции:

1. Приготовить рис: 1,5 чашки воды на 0,5 чашки риса. Варить пока вода полностью не впитается, затем снять с огня и отложить на время в сторону.
2. Очистить морковь и нарезать на маленькие кубики, нарезать так же и перец. Разогреть 1/2 ст.л. оливкового масла на сковороде и добавить туда морковь, перец, немного чили, полить соевым соусом и готовить несколько минут.
3. Подавить чеснок, нарезать имбирь. Добавить все в сковороду и слегка поджарить несколько минут.
4. Нарезать листья капусты, добавить в сковороду и слегка сбрызнуть маслом. Перемешать и готовить где-то 10 минут.
5. Порезать грибы и добавить в сковороду. Готовить пару минут.
6. Нарезать лук и добавить в сковороду вместе с тыквенными и кунжутными семенами. Готовить еще пару минут и добавить рис, затем немного соевого соуса. Тушить пока рис не впитает все соки, добавить зелень

по вкусу.

Лоханоризо
на 100 гр. - 65 кк
капуста белокочанная - 500-800 гр.
лук репчатый - 1 шт.
морковь - 1-2 шт.
сок томатный - 100-500 мл
бурый рис - 100 гр.
зелень, специи, соль, перец по вкусу
1. Нашинковать капусту. Почему 500-800 гр? Это зависит от того, что больше Вы любите: рис или капусту. Лук нарезать крупными кубиками, а морковь нарезать кружочками.
2. Потушить на антипригарной сковороде без масла с добавлением воды или томатного сока лук и морковь. Добавить зеленый лук.
3. Добавить капусту и тушить на максимальном огне, до карамелизации. Постоянно помешивать, чтобы капуста не пригорела. Когда она немного поджарится, добавить томатный сок и специи. Перемешать и уменьшить огонь до минимума.
4. Добавить рис и залить водой (а лучше всего заменить томатным соком-так вкуснее гораздо) вдвое больше, чем риса. То есть, если риса 0/5 стакана, то воды - 1 стакан.
5. Закрыть крышкой и тушить до готовности риса. Блюдо посыпать зеленью петрушки.

Ленивые вареники из творога
Яйцо куриное – 2шт. - 120.0 грамм
Творог 2% - 180.0 грамм
Крупа манная - 3ст.л. - 65.0 грамм
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем)
На 1 порцию (91.3 г.) – 145,8ккал.

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
Калорийность в 1 порции - 410 ккал
Б - 11,8 г
Ж -22,8 г
У - 38,8 г
Ингредиенты:
Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло сливочное — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Приготовление:
1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

Спагетти с овощами и соевым соусом

Ингредиенты:

Спагетти — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Шампиньоны — 6 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лук — 1 шт.
Соевый соус — 50 мл
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3–4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут мягкими, добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью

Лазанья из кабачков
На 100 гр - 73,3 ккал
Ингредиенты:
Кабачок — 1 шт.
Крупные помидоры — 2 шт.
Сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 г
Ветчина куриная или вареное куриное филе – 200 г
Перец болгарский – 1 шт.
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 10 г (2 ч. л.)
Соль мелкая морская – по вкусу
Тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 г
Приготовление:
1. Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2. Сверху положить слой тонко нарезанной куриной ветчины или вареной курицы. На нее слой порезанного мелкой соломкой перца.
3. Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4. Продолжать выкладывать слоями — кабачок, помидор, курица, перец, сырный слой.
5. Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
6. Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Фаршированный перец
на 100грамм - 47.89 ккал Б/Ж/У - 4.2/0.25/7.34
Ингредиенты:
Перец болгарский - 3 шт
Куриное филе - 200 г
Рис - 40 г
Помидор - 3 шт
Морковь - 3 шт
Чеснок - 7 г
Лук - 3 шт
Сок томатный - 100 г
Петрушка - 1 шт
Соль, перец - по вкусу
Приготовление:
Филе, чеснок и лук пропустить через мясорубку. Добавить в фарш мелко нашинкованную зелень и рис. Посолить и поперчить. Перцы очистить от семян и нафаршировать. Лук кубиками порезать, морковь порезать кружочками. Обжарить на растительном масле. С помидор снять кожицу и размять. Добавить в сковороду. Посолить и тушить 3-5 минут. Перцы сложить в кастрюлю. Добавить овощи из сковороды и залить томатным соком. Готовить под крышкой на среднем огне 30 минут. Выложить на блюдо. Украсить зеленью.
Приятного аппетита!

Отличный вариант плова - рис с грибами.
на 100грамм - 100.54 ккал Б/Ж/У - 2.53/3.04/16.23

Ингредиенты:

1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
оливковое масло

Приготовление:

1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. оливкового масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. оливкового масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на средней огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. ВАЖНО: пока все готовится - желательно рис не трогать.
6. Как только все впиталось, выключаем и... пробуем! Блюдо готово!

Приятного аппетита!

Ленивые вареники из творога
на 100грамм - 165.51 ккал Б/Ж/У - 14.82/4.48/16.9
Ингредиенты:
Яйцо куриное – 2шт.
Творог 2% - 180 гр
Крупа манная - 3ст.л.
Приготовление:
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем)
Приятного аппетита!

Рис с грибами
Состав
1,5 стакана риса (350г)
1 большая морковь
400г шампиньонов
3,5 стакана кипятка
олив.масло
Приготовление
1. Нарезать шампиньоны кусочками и обжарить их на 3ст.л. олив.масла 5 минут.
2. Натереть морковь на средней терке, добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут.
3. К моркови и грибам добавить еще 1 ст.л. олив.масла и засыпать рис. Хорошо все перемешать и дать рису впитать в себя масло.
4. Залить в сковородку к рису с грибами кипяток. Посолить по вкусу.
5. Тушить на среднем огне в течение 20 минут, потом убавить до минимума и оставить до полного впитывания воды. Пока все готовится - желательно рис не шевелить.
6. Как только все впиталось, выключаем - отличный гарнир готов!
Калорийность на 100г - 119ккал

Рис с овощами(калорийность на 100 гр. 94 ккал.,Б/Ж/У-3.50/0.40/19)
Ингредиенты:
Рис (парбоилд, басмати)-1 ст.
Морковка-1 шт.
Лук репчатый-1 шт.(но я не дожила вообще)
Сладкий перец-1 шт.
Зеленый горошек-100 гр.
Оливковое масло-3 ст.л.
Соль, перец черный, шафран (бархатцы), кориандр, сухая зелень, красная сладкая паприка.
1. Поджарить овощи на сковородке 4-5 минут.
2. Добавить зеленый горошек. Поджариваем еще 5 минут.
3. Сверху засыпать рис, распределяя его по всей площади
4. Когда вода вся практически впиталась рисом, с помощью лопатки выложить рис горкой, сгребая его от стенок к центру. Дать пропариться под крышкой.
Приятного аппетита!

Гречневые котлеты

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан
Луковица — 1 шт.
Шампиньоны — 10 шт.
Яйцо — 1 шт.
Мука — 1 ст. л.
Панировочные сухари — ½ стакана
Морская соль (или обычная) — по вкусу
Оливковое масло для жарки — 1 ст. л.
Сметана, маленький пучок зелени для подачи

Приготовление:

1. Зеленую гречку промыть, залить двумя стаканами холодной воды.
2. Варить 20 минут, пока гречка не впитает всю воду (должна немного развариться), остудить.
3. Мелко порезать лук и грибы.
4. Обжарить лук и грибы на 1/2 ст. л. оливкового масла.
5. Готовую гречку измельчить в блендере.
6. Смешать гречку, обжаренные лук и грибы, взбитое яйцо и немного муки.
7. Сформировать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон по 7-10 минут на небольшом огне.
8. Подавать со сметаной, смешанной с мелко порубленной зеленью.

Рис с овощами(калорийность на 100 гр. 94 ккал.,Б/Ж/У-3.50/0.40/19)
Ингредиенты:
Рис (парбоилд, басмати)-1 ст.
Морковка-1 шт.
Лук репчатый-1 шт.
Сладкий перец-1 шт.
Зеленый горошек-100 гр.
Оливковое масло-3 ст.л.
Соль, перец черный, шафран (бархатцы), кориандр, сухая зелень, красная сладкая паприка.
1. Поджарить овощи на сковородке 4-5 минут.
2. Добавить зеленый горошек. Поджариваем еще 5 минут.
3. Сверху засыпать рис, распределяя его по всей площади
4. Когда вода вся практически впиталась рисом, с помощью лопатки выложить рис горкой, сгребая его от стенок к центру. Дать пропариться под крышкой.
Приятного аппетита!

Рисовый пилав с помидорами и базиликом
*79ккал на 100г
Б-1.84
Ж-0.47
У-14.12
Ингредиенты на 4 порции:
1 средняя луковица
3 зубчика чеснока
200 г басмати или другого длиннозерного риса
500 мл куриного бульона или воды
соль по вкусу
2 средних помидора
пучок зеленого базилика
Приготовление:
1. Мелко рубим лук и чеснок.
2. В сотейнике разогреваем 3 ст.л. растительного масла. Кладем лук и чеснок и жарим, помешивая, до полупрозрачного состояния.
3. Добавляем рис и перемешиваем так, чтобы масло покрыло каждую рисинку. Жарим, помешивая, 2 минуты.
4. Вливаем бульон или воду, солим по вкусу.
5. Доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и варим под крышкой, пока рис полностью не приготовится, а жидкость полностью не впитается. В процессе при необходимости доливаем еще воды или

бульона.
6. Помидоры нарезаем на небольшие кусочки, базилик мелко рубим.
7. Смешиваем готовый рис с помидорами и базиликом.
Приятного аппетита!

Невероятно вкусный рис с овощами и грибами
на 100грамм - 133.55 ккал Б/Ж/У - 4.36/1.37/25.94
Ингредиенты:
300 г пропаренного риса с диким
1 морковь
2 луковицы
300 г шампиньонов
100 г зеленого горошка
100 г спаржевой фасоли
100 г консервированной кукурузы
Соль, перец
Оливковое масло для жарки
Приготовление:
Грибы помыть и порезать на 4 части, обжарить на оливковом масле в глубокой кастрюле с толстым дном.
Лук мелко порезать, обжарить наоливковом масле в сковороде.
Морковь порезать соломкой и добавить к луку. Обжарить на медленном огне, постоянно помешивая, 3-4 минуты. Зеленый горошек и спаржевую фасоль разморозить.
Рис отварить согласно упаковке. Я беру в специальных термостойких пакетиках для легкого и быстрого приготовления. Освободить от пакета, выложить рис на тарелку.
К грибам добавить обжаренный лук с морковью, рис, перец и соль, перемешать. Подержать на огне 5

минут.
В самом конце добавить размороженные овощи и кукурузу. Тушить 5-7 минут под закрытой крышкой.
Приятного аппетита!

Кукуруза, тушенная с помидорами
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 1.83*0.5*11.49*56.14
Количество порций – 4.
кукуруза консервированная – 200 г;
помидоры свежие – 3 шт.;
лук репчатый – 2 головки;
зелень по вкусу.
1. Помидоры ошпарить в кипятке, снять кожу, разрезать пополам, выжать семена, затем разрезать каждую половинку на 6-8 частей.
2. Репчатый лук мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды, добавить помидоры и, помешивая, тушить примерно 10-15 минут.
3. Одновременно прогреть консервированную кукурузу в банке, слить жидкость через дуршлаг, смешать кукурузу с помидорами и тушить все вместе еще 3-5 минут.
4. Подать кукурузу на тарелке, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Зеленый борщ
на 100грамм - 30.53 ккал Б/Ж/У - 1.51/0.89/4.29
Ингредиенты:
Картофель 5 штук
Говяжий бульон 3 л
Рис 4 ст. ложки
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Яйцо куриное 3 штуки
Сметана ½ стакана
Лук зеленый 1 пучок
Щавель 1 пучок
Петрушка 1 пучок
Укроп 1 пучок
Соль по вкусу
Приготовление:
1. В кипящий бульон (или кипящую воду) добавляем нарезанный соломкой картофель и промытый рис.
2. Когда картофель будет готов, добавим нарезанный пучок зеленого лука, нарезанные кубиками вареные яйца, обжаренный репчатый лук и обжаренную тертую морковь. Солим по вкусу.
3. Кладем полстакана сметаны, затем сразу всю нарезанную зелень (большой пучок щавеля, петрушку и

укроп) и выключаем. Суп должен постоять 30 минут. Подавая на стол, добавляем в тарелки сметану. Приятного аппетита!

Красный рис
Около 100ккал. на 100г. (если готовить на курином бульоне)
200 г риса 1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
600 мл куриного бульона (можно использовать воду)
соль по вкусу
1 ст.л. томатной пасты
1. Лук и чеснок мелко рубим и обжариваем в сотейнике на растительном масле с течение 3-4 минут.
2. Жарим лук
3. Добавляем томатную пасту и жарим, помешивая, еще 2 минуты.
4. Вливаем в сотейник бульон, солим по вкусу, доводим до пузырькового кипения.
5. Всыпаем рис.
6. Размешиваем, накрываем крышкой и оставляем томиться на небольшом огне на 15 минут. Вся жидкость должна испариться.

Плов с куриными сердечками
на 100грамм - 101.24 ккал Б/Ж/У - 5.35/4.02/11.3

Ингредиенты:

Куриные сердечки — после разморозки и удаления жира получилось 700г (1кг);
Морковь — 4шт (300г);
Лук репчатый — 2-3шт (250г);
Оливковое масло — 2 столовые ложки (30г);
Рис — 1 1/2 стакана (я использовала пропаренный длиннозерный) (300г);
Вода — 0,5 литра + 0,5 литра;
Чеснок — 5 зубчиков (15г);
Соль — по вкусу;
Приправа кумин (зира) — по вкусу;

Приготовление:

Первым делом, я готовлю все продукты для плова. Начинаю с куриных сердечек. Их нужно разморозить полностью и помыть. Затем, отрезать жир и удалить сгустки крови (который на краях сердечек) и разрезать каждое сердечко на половинки. Морковь чистим от кожуры и нарезать на длинные полосочки (именно в

плове, такая форма моркови очень важна. В таком виде морковь не разваривается и остается красивой при подаче. Не упустите этот момент!). Лук чистим и нарезаем средними квадратиками. Могу сказать точно, что для плова можно брать лука и моркови в два раза больше - этим плов не испортишь!
В большой кастрюле с толстым дном (у меня на 4 литра), разогреваем масло и добавляем лук. Тушим лук на огне чуть больше среднего около 7-10 минут, либо пока лук не пожелтеет. (Говорят, от цвета лука очень зависит цвет плова). Затем, добавляем сердечки. Перемешиваем и солим (примерно, пол чайной ложки). Тушим до тех пор, пока куриные сердечки не пустят сок (5-7 минут). В это время ставим кипятиться воду в чайнике. Добавляем морковь и перемешиваем. Затем, заливаем кипятком, чтобы вода немного покрыла сердечки с овощами (примерно 0,5 литра, но все зависит от кастрюли). Добавляем приправу кумин (1-2 чайные ложки, либо по вкусу) и солим (примерно, 1 чайная ложка). Уже появится аромат плова! Все перемешиваем, доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и накрываем крышкой. Готовим около 20-30 минут. Через минут 10-15, пробуем бульон от куриных сердечек и овощей. Он должен стать более сладким и насыщенным. По желанию, добавляем соль и еще кумина.
За это время, очень хорошо промываем рис (около 7 раз). Рис я использую практически любой. Конкретно в этом рецепте я брала пропаренный длиннозерный рис. Чистим чеснок (около 5 зубчиков).
Ставим кипятиться воду.
Через 20-30 минут, покрываем куриные сердечки с овощами равномерным слоем риса. Очень аккуратно рис заливаем водой (я это делаю через маленькое ситечко), так чтобы она покрыла рис и была на 1 см больше поверхности риса (у меня, примерно ушло, 0,5 литра кипятка). Включаем максимальный огонь и варим, пока не увидим рис (но вода не должна полностью выкипеть). Затем, огонь уменьшаем на половину и вставляем в рис зубчики чеснока. Плов накрываем крышкой и готовим еще 7-10 минут. Затем, уменьшаем огонь на единичку, плов накрываем полотенцем, а сверху крышкой и даем настояться еще 10-15 минут.
Приятного аппетита!

Картофель “Фри” из духовки

На 100 гр - 76,53 ккал белки - 2,62 жиры - 0,37 углеводы - 16,56
Состав:
5-7 шт картофеля среднего размера
2 яичных белка
паприка
соль по-вкусу
Приготовление:
Многие из нас любят картофель “Фри”, но все прекрасно знают, что он не полезен для здоровья. Этот рецепт будет палочкой-выручалочкой для многих любителей картошечки “Фри”, и тем более такую картошку можно смело давать детям.
Для приготовления картошку нужно помыть, почистить и порезать брусочками толщиной 1 см.
Яичные белки взбить с солью до мягких пиков.
Выложить белки в порезанный картофель и хорошо перемешать, чтобы каждый брусочек был в белке.
Противень застелить пекарской бумагой и выложить на него картофель. Сверху картофель посыпать паприкой.
Поставить противень в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекать до румяной корочки.
Картофель “Фри” нужно есть сразу в горячем виде, посолив по вкусу.
Приятного аппетита!

Ароматный рис с овощами
около 90 ккал на 100 г
Ингредиенты:
• 12 чашки риса басмати или коричневого
• 1 большая морковь
• 14 красного перца
• 3 больших листа капусты (кале, савойская или наподобие)

• 50 г грибов
• 2 головки лука
• горсть тыквенных семечек
• небольшая горсть кунжутных семян
• 1 зубчик чеснока
• небольшой кусочек имбиря
• острый перец чили по вкусу
• соевый соус по вкусу
• 1 ст.л. оливкового масла

Инструкции:

1. Приготовить рис: 1,5 чашки воды на 0,5 чашки риса. Варить пока вода полностью не впитается, затем снять с огня и отложить на время в сторону.
2. Очистить морковь и нарезать на маленькие кубики, нарезать так же и перец. Разогреть 1/2 ст.л. оливкового масла на сковороде и добавить туда морковь, перец, немного чили, полить соевым соусом и готовить несколько минут.
3. Подавить чеснок, нарезать имбирь. Добавить все в сковороду и слегка поджарить несколько минут.
4. Нарезать листья капусты, добавить в сковороду и слегка сбрызнуть маслом. Перемешать и готовить где-то 10 минут.
5. Порезать грибы и добавить в сковороду. Готовить пару минут.
6. Нарезать лук и добавить в сковороду вместе с тыквенными и кунжутными семенами. Готовить еще пару минут и добавить рис, затем немного соевого соуса. Тушить пока рис не впитает все соки, добавить зелень по вкусу.

Обед стройных: лазанья без грамма теста!
на 100грамм - 78.77 ккал Б/Ж/У - 9.25/2.77/3.88
Ингредиенты:
Кабачок – 300 г
Куриное филе – 250 г
Йогурт натуральный – 250 г
Яйцо – 1 шт
Лук – 1 шт
Морковь – 1 шт
Сыр – 100 г
Томатная паста –70 г
Мускатный орех – 1 щепотка
Соль, перец - по вкусу
Приготовление:
Мелко нарезаем луковицу. Трем на терке морковь. Куриное филе измельчаем в блендере до состояния фарша. Обжариваем все это на сковороде. Когда овощи и фарш будут почти готовы, добавляем томатную пасту, соль и перец и через минутку выключаем газ.Для соуса смешиваем в емкости с высокими бортиками йогурт, яйцо, соль, перец и щепотку мускатного ореха. И хорошенько взбиваем все миксером.
Белый соус бешамель для стройняшек готов. Кабачок нарезаем на тонкие пластины толщиной до 0,5 см. На дно формы для выпекания наливаем немного белого соуса. Затем выкладываем пластины кабачка немного внахлест. Затем выкладываем наш обжаренный фарш с овощами. Следом снова выкладываем слой пластин кабачка. Заливаем нашу лазанью белым соусом и присыпаем сыром. Выпекаем в духовке при температуре 190-200 градусов в течение 30-40 минут.
Приятного аппетита!

Низкокалорийная ленивая лазанья
на 100грамм - 100.26 ккал Б/Ж/У - 9.06/3.54/8.28
Ингредиенты:

Фарш куриного филе - 500 г
Лук - 2 шт
Шампиньоны - 500 г
Лаваш (тонкий) - 1 шт
Молоко 1% - 1 ст
Мука - 1 ст. л
Сыр нежирный - 50 г
Приготовление:
Грибы обжариваем с луком, фарш солим перчим (не сильно),
в форму для запекания и выкладываем слоями:
лаваш, затем фарш. Снова лаваш, грибы, филе лаваш и дальше чередуем.
Готовим молочный соус: муку размешиваем в молоке, добавляем соль и доводим до кипения, снимаем с огня, соус должен загустеть. заливаем этой смесью "лазанью", посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-40 мин. до румяной корочки.
Грибы можно заменить помидорами или добавить туда еще помидоры. Кому как захочется.
Приятного аппетита!

Картофель по-гречески
на 100грамм - 100.8 ккал Б/Ж/У - 2.35/2.72/17.44
Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.

вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкусу
накрошенная петрушка
Приготовление:
Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.
Приятного аппетита!

Творожно-манные ленивые вареники
на 100грамм - 190.89 ккал Б/Ж/У - 14.89/7.34/16.5
Ингредиенты:
-400 г творога
-3 ст ложки манки
-0,5 ч ложки соли
-1 ст ложка сахарозаменителя
Приготовление:
1. Перемешать все ингредиенты и оставить на 20-30 минут для набухания манки
2. Творожную массу разделить на 3 части, на присыпанной мукой поверхности раскатать массу в колбаску, порезать ее на маленькие кусочки, каждый кусочек скатать в шарик.
3. В кипящую подсоленную воду положить шарики. Когда шарики всплывут, проварить их еще 2 минуты и можно вынимать.
Приятного аппетита!

Лазанья из кабачков
на 100грамм - 59.79 ккал Б/Ж/У - 3.94/3.2/4.13

Ингредиенты:

Кабачок – 1 шт
Крупные помидоры – 2 шт
Сыр творожный мягкий с пониженным содержанием жирности – 150 гр
Перец болгарский – 1 шт
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 2 ч.л.
Соль мелкая морская – по вкусу
Тертая моцарелла (или сулугуни) для корочки – 50 гр.

Приготовление:

1. Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить слой нарезанного тонкими пластинами кабачка.
2. Сверху положить слой порезанного мелкой соломкой перца.
3. Затем делаем творожный крем, смешав порубленный укроп или другую зелень и чеснок, порезанный или выдавленный через чеснокодавилку, с мягким творожным сыром. Выкладываем сырный слой.
4. Продолжать выкладывать слоями - кабачок, помидор, перец, сырный слой.
5. Последний слой будет слой кабачков, который мы посыпаем тертой моцареллой.
6. Ставим лазанью-лайт в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Шампиньоны погречески - самый вкусный гарнир.
на 100грамм - 65.53 ккал Б/Ж/У - 2.04/6.1/1

Ингредиенты:

Шампиньоны - 450 г
Сок лимона - 1/3 ст
Зелень - 2 ст. л
Лук зеленый - 2 ст. л
Специи - по вкусу (у нас петрушка, сельдерей, фенхель, тмин и кориандр)
Вода - 2 ст
Масло оливковое - 6 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

В марлю заверните стебли петрушки, сельдерей, фенхель, тмин, черный перец горошком и семена кориандра. Хорошо завяжите. В кастрюлю положите мешочек с травами и добавьте воду, оливковое масло, лимонный сок, соль и нарезанный зеленый лук. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Варите 10 минут и снимите с огня. Процедите.

Хорошо промойте грибы и порежьте. Доведите до кипения 1 стакан процеженного бульона и добавьте в него грибы. Хорошо перемешайте и накройте крышкой. Тушите 10 минут.

Ложкой с дырками извлеките грибы из бульона и выложите на блюдо. Бульон снова доведите до кипения и готовьте, пока он не станет по консистенции похож на сироп. Посолите и поперчите по необходимости. Полейте грибы и подавайте, посыпав нарезанной зеленью.

Приятного аппетита!

5 потрясающих рецептов диетической лазаньи!
Сохрани себе!
1. Лазанья из кабачков: супер-полезный ужин!
на 100грамм - 81.73 ккал Б/Ж/У - 10.28/2.68/3.74
Ингредиенты:
Куриное филе – 300 г
Кабачки – 400 г
Морковь – 1 шт
Яйцо – 1 шт
Лук репчатый – 1 шт
Йогурт натуральный – 4 ст. л
Сыр нежирный – 100 г
Томатная паста – 1 ст. л
Соль, перец – по вкусу
Приготовление:
Куриное филе перемолоть на фарш. На сковороде обжарить с небольшим количеством масла куриный фарш, рубленый лук, тертую морковь, добавить немного воды и потушить в течение 10 минут на слабом огне. Добавить томатную пасту и обжарить минуты 3, постоянно помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.
Кабачок нарезать на тонкие пласты. Половину кабачковых пластов выложить в огнеупорное блюдо с плоским дном. На кабачки выложить половину обжаренного фарша.
В миске взбить венчиком яйцо с йогуртом и солью. На фарш вылить половину яично-йогуртовой смеси. Дальше повторить все слои.
Посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 200 градусов духовку до готовности. Как только

кабачок стал мягким, а сыр зарумянился, можно вынимать из духовки. Лазанья готова, подавать в горячем виде.
2. Ленивая лазанья, очень просто и вкусно!
на 100грамм - 110.66 ккал Б/Ж/У - 9.45/4.52/8.07
Ингредиенты:
фарш куриный - 500 гр.
2 луковицы
500 гр. свежих грибов
лаваш (тонкий)
молоко - 1 ст.
1 ст.л. муки
сыр нежирный
Приготовление:
Грибы обжариваем с луком, мясной фарш солим перчим (не сильно),
в форму для запекания и выкладываем слоями:
- лаваш
- фарш
-лаваш
-грибы
-лаваш и т.д.
Готовим молочный соус: 1 ст. ложку муки размешиваем в молоке, добавляем соль и доводим до кипения, снимаем с огня, соус должен загустеть. заливаем этой смесью "лазанью", посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-40 мин. до румяной корочки. Грибы можно заменить помидорами или добавить туда еще помидоры. Кому как захочется.
3. Белковый ужин: сырная лазанья
на 100грамм - 155.11 ккал Б/Ж/У - 16.61/8.81/2.54
Ингредиенты:
Репчатый лук 3 шт.
Помидоры 3 шт.
Фарш куриный 700 г
Томатная паста 3 ст. л
Сыр твердый маложирный 700 г
Зелень 15 г
Соль, перец по вкусу
Приготовление:
600 г сыра нарезать тонкими пластинами 2-3 мм, оставшуюся часть - натереть на крупной терке.
Томаты нарезать на тонкие кружочки.
Лук и фарш потушить в небольшом количестве воды.
К начинке добавить 4 столовые ложки томатной пасты и воды при необходимости. Тушить 10 минут на среднем огне. Посолить, поперчить.
В квадратную небольшую форму выложить слой сыра, на него слой начинки. Повторить слои по необходимости. Последним слоем выложить тертый сыр и кружочки томатов.
Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.
Подавать на стол в форме, украсив зеленью.
4. Курино-сырная лазанья без теста
на 100грамм - 151.17 ккал Б/Ж/У - 16.07/8.49/2.64
Ингредиенты:
Фарш куриный 700 г
Красный лук 3 штуки
Помидоры 3 штуки
Томатная паста 3 столовые ложки
Зелень 15 г

Сыр твердый маложирный 700 г
Соль, перец по вкусу
Приготовление:
600 г сыра нарезать тонкими пластинами 2-3 мм, оставшуюся часть - натереть на крупной терке.
Томаты нарезать на тонкие кружочки.
Лук и фарш потушить в небольшом количестве воды.
К начинке добавить 4 столовые ложки томатной пасты и воды при необходимости. Тушить 10 минут на среднем огне. Посолить, поперчить.
В квадратную небольшую форму выложить слой сыра, на него слой начинки. Повторить слои по необходимости. Последним слоем выложить тертый сыр и кружочки томатов.
Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.
Подавать на стол в форме, украсив зеленью.
5. Диетическая овощная лазанья
на 100грамм - 123.75 ккал Б/Ж/У - 5.21/2.99/19.83
Ингредиенты:
Листы для лазаньи - 5 шт.
Кабачок - 150 г
Баклажан - 150 г
Кешью - 30 г
Томатная паста - 8 ст.л.
Вода - 50 мл.
Соль – по вкусу
Приготовление:
Залить орехи водой и оставить на 1-2 часа часа.
Взбить блендером орехи с водой и солью.
Кабачки и баклажаны помыть, порезать вдоль.
Смазать дно формы томатной пастой.
Поверх томатной пасты положить лист лазаньи и затем слой кабачков. Смазать ореховой пастой. Затем снова положить лист лазаньи, а на него - слой баклажан и смазать троматной пастой. Сделать несколько слоев.
Накрыть лазанью сначала пергаментной бумагой, затем фольгой и закрепить края.
Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 40 минут.
Приятного аппетита!

Плов с шампиньонами
на 100грамм - 69.54 ккал Б/Ж/У - 2.45/0.41/14.47
Ингредиенты:
Шампиньоны - 400 г
Рис - 250 г
Морковь - 1 шт
Вода - 3,5 ст
Специи - по вкусу
Соль, перец - по вкусу
Приготовление:
Шампиньоны нарезать кусочками, обжарить на масле в течение 5 минут. Морковь большого размера натереть на средней терке, добавить в грибы и жарить все вместе еще столько же. Подлить еще немного масла, всыпать рис. Массу перемешать, рис должен впитать масло. Влить кипяток, соль – по вкусу.
Тушить на огне средней мощности в течение 20 минут. Убавить температуру до минимальной, оставить до полного впитывания влаги. Во время тушения рис не трогать, не перемешивать. Плов с шампиньонами выложить на блюдо горкой и посыпать небольшим количеством рубленой зелени.
Приятного аппетита!

Гречка "Особенная"
На 100г 128 ккал, Б/Ж/У 6/6/13
Ингредиенты:
Гречка — 1 стак.
Вода — 2 стак.
Сыр — 100 г
Помидор — 2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Масло растительное — 1 ст. л.
Соль, специи, пряные травы — по вкусу
Приготовление:
1. Гречку залить двумя стаканами воды. Посолить, довести до кипения и варить на среднем огне.
2. Когда гречка впитает почти всю воду, добавить помидоры, чеснок, специи. Не мешая, накрыть кашу крышкой и томить на маленьком огне.
3. Когда каша будет готова, добавить масло, тертый сыр и быстро перемешать.
4. Перед подачей настоять под крышкой 10-15 минут.
Приятного аппетита!

Паста с креветками в чесночно-сливочном соусе
на 100грамм - 199.39 ккал Б/Ж/У - 10.96/5.9/25.2

Ингредиенты:

Макаронные изделия — 250 г
Креветки — 200 г
Сливки — 150 мл
Масло оливковое — 20 г
Лук репчатый — 50 г
Чеснок — 2 зубчика
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу

Приготовление:

1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло разогреть. Обжаривать лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2-3 минуты. Приправить солью и перцем. Влить сливки. Довести до кипения.
3. Добавить петрушку и выключить. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом.

Приятного аппетита!

Картофель в соевом соусе
150 ккал
Ингредиенты:
Свежий картофель,
соевый соус,
подсолнечное масло,
чеснок,
соль, специи.
Приготовление:
Картофель почистить и порезать толстыми дольками. Если картошка маленькая, то на 4 части. Высыпать в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Сделать соус: масло+соев.соус+чеснок+соль и специи. Слить воду, остудить, вылить в картошку соус, кастрюлю накрыть крышкой и потрясти так, чтобы все перемешалось. Глубокий противень смазать маслом, высыпать картофель и поставить в духовку минут на 15.
На картошке образуется корочка.
Приятного аппетита!

Низкокалорийный овощной гарнир
на 100грамм - 36.96 ккал Б/Ж/У - 1.62/1.42/4.68

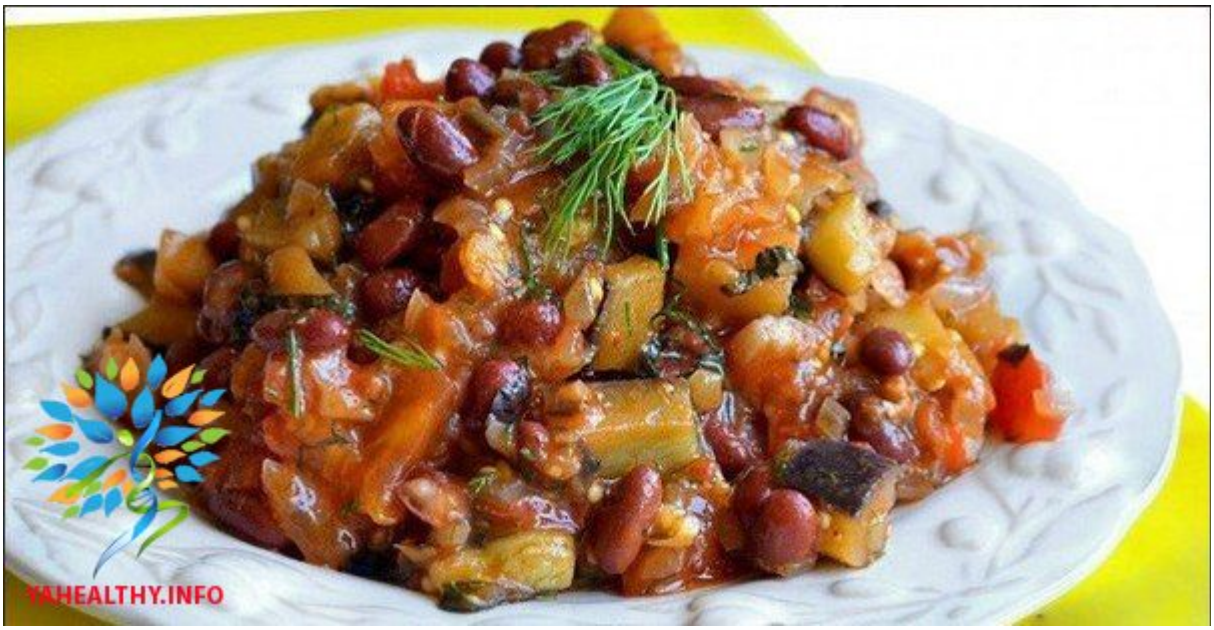
Ингредиенты:

500 г стручковой фасоли
200 г свежих или консервированных помидоров
2-3 зубчика чеснока
1 головка репчатого лука
1 ч. л. орегано, перец
Оливковое масло

Приготовление:

Нарезать стручки фасоли на небольшие полоски, сварить в течение 10 мин до готовности (или в течение 5 минут, если фасоль замороженная), выложить на дуршлаг, обдать холодной водой.
Мелко нарезать лук, обжарить до мягкости.
Помидоры нарезать кубиками, пропустить через пресс чеснок, добавить все вместе с перцем и орегано к луку, потушить еще 5-7 мин в кастрюле.
Добавить фасоль, перемешать, далее тушеная с помидорами стручковая фасоль готовится под крышкой на медленном огне около 5 мин.
Приятного аппетита!

Рис с креветками
на 100грамм - 178.11 ккал Б/Ж/У - 15.59/0.83/27.41
Ингредиенты:
Рис 200 гр.
Креветки 400 гр.
Соевый соус 50 мл.
Имбирь 10 гр.
Приготовление:
На разогретую сковороду высыпать сухой рис. Готовить, постоянно помешивая. После этого долить в рис немного кипящей воды и оставить тушить до готовности. Нарезать корень имбиря и обжарить его на другой сковородке, добавив соевого соуса. Выложить туда же креветки и готовить их несколько минут. Смешать креветки с рисом и подавать в горячем виде.
Приятного аппетита!



Супер-правильный гарнир: баклажаны с фасолью
на 100грамм - 41.34 ккал Б/Ж/У - 2.26/0.18/7.91

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт
Помидоры – 4 шт
Фасоль отварная консервированная – 250 г
Перец чили – 1/2 шт
Лук – 100 г
Укроп – 10 г
Кориандр молотый – 1 ч. л
Базилик – 3 веточки
Чеснок – 10 г
Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Баклажаны нарезать кубиками, сложить в сотейник. Налить оливковое масло. Обжарить 5 минут до готовности. Лук и помидоры мелко нарезать и добавить к обжаренным баклажанам. Добавить кусочки перца чили и специи. Тушить на медленном огне около 7 минут до готовности лука. При необходимости долить полстакана воды. Посолить по вкусу. Добавить отварную консервированную фасоль.
Укроп, базилик и чеснок мелко нарезать. Добавить к баклажанам с фасолью. Размешать и сразу подать на стол.
Приятного аппетита!

Ленивые голубцы на пару, приготовь на ужин!
на 100грамм - 80.33 ккал Б/Ж/У - 13.6/1.24/2.95

Ингредиенты:

Куриное филе - 600 г
Яйцо - 1 шт
Капуста белокочанная - 200 г
Лук - 1 шт
Морковь - 2 шт
Соль, специи, перец черный по вкусу
Томатная паста- 1 ст. л
Вода - 20 мл

Приготовление:

Перекрутить в мясорубке/блендере куриное филе, морковь, лук и капусту.
Добавить 1 яйцо, соль, перец. Вымесить фарш, влажными руками скатать шарики.
В чашу без отверстий пароварки выложить шарики и залить томатной пастой с водой. Как вариант можно сделать тарелку-лодочку из фольги (оставить по краям чаши пароварки по 2 см с каждой стороны, чтобы пар циркулировал).
Готовить 30 минут.
Если нет пароварки:
В силиконовую форму кладем шарики, ставим в разогретую духовку на 10 мин. Через 10 мин. заливаем водой с томатной пастой на половину, запекаем до готовности еще около 30-40 мин.
Приятного аппетита!

Морковь, запеченная в духовке — это прекрасный здоровый гарнир, который просто приготовить
На 100 гр - 52.28 ккал белки - 2.14 жиры - 1.2 углеводы - 7.52

Ингредиенты:

1 кг. мелкой моркови (разрезать пополам вдоль)
1 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. соли
5 побегов тимьяна
укроп или петрушка для украшения

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 200 градусов.
2. Застелите противень бумагой для выпечки.
3. Выложите морковь на противень, полейте оливковым маслом, посолите и перемешайте. Положите сверху веточки тимьяна.
4. Запекайте морковь 35-40 минут, через 20 минуту переверните.
5. Уберите тимьян и подавайте, украсив морковь петрушкой или укропом.

Приятного аппетита!

Картофель по-гречески
на 100гр 68.60ккал
Ингредиенты:
картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкус
накрошенная петрушка
Приготовление картофеля по-гречески:
Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.
Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.
Приятного аппетита!

Гречка с грибами и луком
на 100грамм - 132.82 ккал Б/Ж/У - 7.06/1.75/24.18

Ингредиенты:

500 грамм шампиньонов
2 стакана гречки
1 луковица
оливковое масло
1 ч. л. соли

Приготовление:

Мелко порежьте лук. Помойте и крупно нарежьте шампиньоны.
Смажьте сковороду маслом, обжарьте лук.
В отдельную сковороду поместите грибы и поставьте на плиту. Из грибов должно выделиться много жидкости. Готовьте до ее испарения.
Добавьте чуточку масла в грибы, готовьте еще 5 минут, периодически помешивая.
Переложите грибы в сковороду с луком.
Поместите гречку в кастрюлю, залейте 4 стаканами воды и посолите.
Доведите до кипения и готовьте 10 минут. Добавьте грибы и лук, перемешайте.
Приятного аппетита!

Картофель запеченный с чесноком.
На 100 гр - 76,53 ккал белки - 2,62 жиры - 0,37 углеводы - 16,56
Вам потребуется:
600 гр. мелкого картофеля
1/4 чашки оливкового масла
2 столовые ложки растопленного сливочного масла
2 головки чеснока, со срезанной верхушкой
1/2 столовой ложки сушеной петрушки
1/2 лимона, нарезать дольками
5-6 веточек тимьяна
1/4 чайной ложки соли
1/2 чайной ложки черного перца
Как готовить:
1. Разогреть духовку до 175 градусов. Тщательно вымойте картофель.
2. В глубокой миске перемешайте картофель с оливковым, сливочным маслом и петрушкой.
3. Нарежьте картофелины ввиде гормошек. И выложите их в форму для запекания.
2. Чеснок, лимон и тимьян распределите между картофелем. Посыпать солью и черным перцем.
3. Запекайте картофель в течение 1 часа до готовности. Ни в коем случае не выбрасывайте печеный чеснок, его можно легко выдавить из шкурок(он превратиться в пасту) и смешать с картофелем! Это невероятно вкусно!

Картофель в соевом соусе
150 ккал
Ингредиенты:
Свежий картофель,
соевый соус,
подсолнечное масло,
чеснок,
соль, специи.
Приготовление:
Картофель почистить и порезать толстыми дольками. Если картошка маленькая, то на 4 части. Высыпать в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Сделать соус: масло+соев.соус+чеснок+соль и специи. Слить воду, остудить, вылить в картошку соус, кастрюлю накрыть крышкой и потрясти так, чтобы все перемешалось. Глубокий противень смазать маслом, высыпать картофель и поставить в духовку минут на 15.
На картошке образуется корочка.
Приятного аппетита!

Фетуччини с семгой в сливочном соусе
На 100 гр - 191.46 ккал белки - 9.19 жиры - 5.28 углеводы - 27.06
Ингредиенты:
Фетуччини — 250 г
Семга (форель, лосось) — 150 г
Помидор — 1 шт.
Сливки (не менее 10% жирности) — 150 мл
Лук (репчатый) — 1/2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Пармезан — по вкусу
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Тимьян (желательно свежий) — по вкусу
Оливковое масло — 1 — 2 ст.л.
Как готовить:
1. Семгу нарезаем кубиками.
2. Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
3. Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
4. На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту
5. Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 — 5 минут
6. Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 — 4 минуты.
7. По желанию можно добавить немного пармезана.
8. Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь
9. Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана.
Приятного аппетита!

Спагетти с овощами и соевым соусом
на 100грамм - 148.14 ккал Б/Ж/У - 5.87/0.81/29.23
Ингредиенты:
Спагетти — 300 г
Болгарский перец — 1 шт.
Шампиньоны — 6 шт.
Лук — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Соевый соус — 50 мл
Зелень — по вкусу
Приготовление:
1. Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.
2. Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.
3. Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета.
4. Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3–4 минут.
5. Когда грибы с перцем станут мягкими, добавляем соевый соус.
6. Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью

Супер-витаминный гарнир: брокколи под сыром
на 100грамм - 70.06 ккал Б/Ж/У - 6.99/3.6/3.67

Ингредиенты:

Брокколи – 600 г
Яйца – 2 шт
Сыр – 100 г
Соль, перец – по вкусу
Вода – 3 ст. л

Приготовление:

Брокколи помыть, разделить на соцветия, отварить минут 5 в подсоленной воде.
Разложить брокколи в огнеупорное блюдо, немного посолить.
Натереть сыр на мелкой терке, вбить яйца, поперчить, посолить (если сыр соленый, солить необязательно), добавить воду и перемешать.
Нанести сырно-яичную массу на брокколи и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 25-30 минут.
Приятного аппетита!

Ленивые голубцы с геркулесом: все что нужно для обеда!
на 100грамм - 82.66 ккал Б/Ж/У - 11.28/1.4/5.94

Ингредиенты:

Куриное филе – 500 г
Яйцо – 1 шт
Капуста – 400 г
Морковь – 1 шт
Лук – 1 шт
Овсяные хлопья – 0,5 ст
Соль, перец - по вкусу
Йогурт натуральный – 3 ст. л
Томатная паста – 1-2 ст. л
Зелень - по вкусу

Приготовление:

Измельчаем морковь с луком, а затем куриное филе. Мелко шинкуем капусту и немного мнем ее руками, чтобы она стала мягче. Соединяем их вместе и добавляем овсяные хлопья, яйцо, соль, перец и зелень. Хорошо все перемешиваем. Влажными руками формируем небольшие котлетки или круглые тефтельки и складываем их в кастрюлю или глубокий сотейник. Теперь готовим соус.

Смешиваем вместе йогурт, томатную пасту, соль (по вкусу), можно добавить свежие или сушеные травки и вливаем 1,5 стакана теплой воды. Пробуем соус на вкус и корректируем его, если есть необходимость, добавлением соли или других любимых приправ.

Заливаем соусом ленивые голубцы, ставим их на огонь и после закипания тушим на маленьком огне 30-35 минут. Даем немного постоять, чтобы соус впитался, и подаем к столу.

Приятного аппетита!

Овощной плов
на 100грамм - 104.15 ккал Б/Ж/У - 2.25/2.9/17.78
Ингредиенты:
Рис для плова – 300 гр;
Шампиньоны – 200 гр.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика,
Болгарский перец - 1 шт.
Масло оливковое 4 ст. ложки.
Вода или если есть овощной бульон – 3 стакана,
Соль, перец, пряности - по вкусу.
Приготовление:
Грибы - если у нас они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем не до полной готовности, нарезаем кусочками.Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.Очищаем морковь и луковицу, измельчаем.Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне.После того. как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут. За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.После выключения огня накрываем крышку сложенным полотенцем и даем нашему овощному плову настояться.
Приятного аппетита!

Перцы, фаршированные тунцом
на 100грамм - 74.17 ккал Б/Ж/У - 10.06/2.14/3.92
Ингредиенты:
4 сладких перца (цвет на выбор)
2 банки тунца в собственном соку
60 г тертого нежирного сыра
60 г томатной пасты
зеленый лук (мелко нарезанный)
100 г мелко нарезанных оливок (можно исключить)
Приготовление:
азогрейте духовку на максимальной температуре. Вниз духовки поставить металлическую посуду с водой.
Разделите перцы на половинки и извлеките семена.
Разместите отрезанной стороной вниз на противень используя силиконовую подкладку или бумагу для выпечки, готовьте 3-4 минуты
Как только перцы немного смягчатся и кожа будет близка к основанию пузырьков - вынуть из духовки и перевернуть их.
Пока запекаются перцы, займитесь приготовлением начинки.
Слейте сок с тунца. Перемешайте его с томатной пастой, оливками, луком и специями.
Поместить смесь в половинки перцев и присыпать сыром.
Готовьте фаршированные перцы в духовке еще 5-7 минут.

Картофель по-гречески
на 100грамм - 100.8 ккал Б/Ж/У - 2.35/2.72/17.44

Ингредиенты:

картошка – 0,5 кг.
чеснок – 1 небольшой зубок
сок лимона – 1/4 стакана
сухой орегано – 1ч.л.
оливковое масло – 2 ч.л.
вода – 1/2 стакана
соль, черный перец – на вкусу
накрошенная петрушка

Приготовление:

Картофель (желательно молодой) очищаем и нарезаем на половинки. Противень застилаете фольгой и укладываете картошку. Приготовим массу из оливкового масла, сока лимона, нарезанного чеснока и орегано, зальем ею картошку.

Далее картофель перчите, солите, заливаете водой и перемешиваете. Ставите в духовку, прогретую до 200°С, на 45-60 минут, не забудьте перемешивать. Когда картошка станет румяной и вберет жидкость, тогда блюдо картофель по-гречески приготовлено. Украшаем зеленью петрушки при подаче.

Приятного аппетита!

Печеные голубцы с грибами и яйцом
на 100грамм - 44.5 ккал Б/Ж/У - 3.56/1.68/3.78

Ингредиенты:

Капуста белокочанная 150 г
Грибы свежие (у нас шампиньоны)100 г
Лук репчатый 15 г
Яйцо 1/2 штуки
Натуральный йогурт 40 г
Петрушка по вкусу

Приготовление:

Отварить капусту; затем нашинковать лук, поджарить его на сковороде, сковороду предварительно протереть салфеткой, смоченной в масле, добавить шинкованные грибы и тушить еще 10–12 минут с добавлением водички, после чего добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо.
Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, полить их йогуртом и запечь.
Приятного аппетита!

Диетические голубцы для легкого ужина
на 100грамм - 38.69 ккал Б/Ж/У - 5.91/0.65/2.34

Ингредиенты:

Пекинская капуста 8 листов
Грудка курицы 300 г
Шампиньоны 5 шт.
Помидоры 1 шт.
Творог зерненый обезжиренный 2 ст. л.
Паста томатная 2 ст. л.
Чеснок 3 зубчика
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

1. В отличии от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще.
2. Филе грудки курицы нарубить маленькими кубиками и выложить глубокое блюдо. Добавить зернистый творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать.
3. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.
4. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.
5. Голубцы выложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания.
6. Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.
7. Подавать голубцы из пекинской капусты приправив натуральным йогуртом и украсив свежей зеленью.

Перцы, фаршированные гречневой кашей
на 100грамм - 48.07 ккал Б/Ж/У - 1.87/0.42/9.81
Гречка это супер-крупа, и если вы придерживаетесь правильного питания, то 100% частенько ее готовите. Попробуйте для разнообразия перцы с гречкой по этому рецепту - получается сытно и в тоже время низкокалорийно!

Ингредиенты:

перцы сладкие 1 кг
гречневая каша 500 г
морковь 1 кг
репчатый лук 500 г
зелень 100 г
соль, перец, лавровый лист по вкусу

Приготовление:

Перцы очистить от сердцевины. Морковь спассеровать с репчатым луком и добавить в готовую кашу, перемешать. Заправить овощи этой массой, уложить в широкую посуду, залить горячей водой, так чтобы покрыть овощи, добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу. Тушить до готовности.
Подавать, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Диетические ленивые вареники
(Около 250 ккал. на одну порцию)
Ингредиенты (на 2 порции):
Пачка обезжиренного творога
1 яйцо
Сахар по вкусу
4-6 столовых ложек геркулеса
Приготовление:
Творог смешать с яйцом и сахаром, потом добавить 4-6 ст. ложек геркулеса (вместо муки) и все перемешать до той консистенции, чтобы можно было вылепить небольшие шарики. Воду довести до кипения и бросить в нее шарики, варить 1-2 минуты. Подавать обязательно с маложирной сметаной или вареньем.
Приятного аппетита!