

**УЖИН НА 9 ДНЕЙ**

**От ваших любимых**

# **Брокколи vs Бекон**



Наш Канал в MAX: [https://max.ru/id770973012780\\_biz](https://max.ru/id770973012780_biz)

Наш Канал в Telegramm: <https://t.me/brokkolivsbecon>

## III котлеты в духовке

Идеальный вариант для обеда или ужина, котлеты получаются очень сочные и вкусные.

### Ингредиенты:

- Фарш - 900 гр.
- Зелень
- Мука - 2 ст. л. (у меня рисовая)
- Яйцо - 1 шт.
- Творожный сыр - 2 ст. л.
- Лук - 1/4 часть
- Соль, специи по вкусу



### Способ приготовления:

1. Перемешиваем все ингредиенты.
2. Формируем котлеты, удобно это делать мокрыми руками, фарш так не липнет.
3. Убираем котлеты в духовку, 180° С минут на 20-30 и приступаем к соусу.

### Для соуса:

### Ингредиенты:

- Вода -100 мл.
- Сметана - 2 ст. л.
- Специи (итальянские травы, сухой чеснок) по вкусу
- Соль по вкусу
- Сыр -50 гр. (можно больше)

### Способ приготовления:

1. Все ингредиенты перемешиваем.
2. И за 5-10 минут до готовности, достаём котлеты, поливаем этим соусом.
3. Потом убираем обратно в духовку, минут на 5-10 и всё готово!

**Приятного аппетита.**



## Перцы с начинкой

Отличная идея для обеда или ужина, готовится, как всегда - легко и быстро

### Ингредиенты:

- Перцы 4 шт. больших
- Куриный фарш 400-500 гр.
- Лук - 1/4 часть
- Шампиньоны 7 шт.
- Творожный сыр 2-3 ст. л.
- Сыр - 150 гр.
- Соль, специи по вкусу



### Способ приготовления:

1. В куриный фарш добавить лук, соль, специи, мелко порезанные грибы, творожный сыр и обычный сыр, потёртый на мелкой терке, все перемешать.
2. Перцы разрезать пополам, очистить от семян и выложить на противень.
3. Заполнить перцы начинкой и далее чуть-чуть сбрызнуть оливковым маслом и убрать в духовку, предварительно разогретую на 200° С, на 35-40 минут.
4. Можно за 15 минут до готовности, положить сверху ещё сыр моцарелла, я так сделала - получилось очень и очень вкусно.

**Приятного аппетита.**



## Подлива из фарша

Очень вкусная подлива, которую можно делать даже из куриной грудки, все равно получится очень сочно и вкусно!

### Ингредиенты:

- куриный фарш 800 гр.
- моцарелла 150 -200 гр.
- помидоры 4-5 шт.
- кинза 1 пучок
- красный лук 1 головка
- соль, специи по вкусу (паприка, перец).



### Способ приготовления:

1. Сначала обжариваем и тушим фарш, потом солим и добавляем специи по вкусу, затем добавляем помидоры. Перемешиваем и тушим до тех пор, пока помидоры не дадут сок.
2. Потом добавляем кинзу и тушим минут 5.
3. В самом конце добавляем сыр моцарелла и закрываем крышкой, выключаем огонь и пускай постоит минут 5-7.

Такую подливу можно использовать с любым гарниром, получается очень вкусно и сытно!

**Приятного аппетита.**



## Киш с курицей и моцареллой

### Ингредиенты:

- творог 200 гр.
- рисовая мука 50 гр.
- кукурузная мука 50 гр.
- яйцо 2 шт
- масло растительное 2 ст.л



### Способ приготовления:

1. Для основы сначала взбиваем яйца (2шт), добавляем творог (мнем его вилочкой), затем муку рисовую и кукурузную, масло и все перемешиваем до однородной массы (можно в блендере).
2. Потом формируем из теста шар и распределяем по форме. По краям делаем бортики, а серединку надо проткнуть вилкой по всему периметру.
3. И убираем основу в разогретую до 180С духовку на 15-20 мин.

### Заливка:

### Ингредиенты:

- мясо курицы 300 гр.
- молоко 70 мл
- яйцо 2 шт.
- соль, специи по вкусу
- цветная капуста 150-200 гр.
- сыр моцарелла 220 гр.
- обычный сыр 100 гр.

### Способ приготовления:

1. Сначала взбиваем яйца (2шт), потом добавляем молоко, соль, специи.
2. В готовый корж добавляем мясо курицы (предварительно отварить до готовности), цветную капусту (разморозить и слить лишнюю жидкость) и сыр моцарелла (предварительно натёртый).
3. Затем выливаем нашу молочную смесь и убираем в духовку 180С на 20-30 мин.
4. При желании можно посыпать сверху сыр.

Приятного аппетита.



## Фитнес пицца

Готовим полезную и вкусную пиццу, которую оценят все в вашей семье. И при этом она не вредит фигуре.

Пицца получается очень сочная и нежная, а начинку можете менять под свой вкус.

### Ингредиенты:

- куриный фарш 800 гр.
- сыр моцарелла один шарик
- яйцо 2 шт.
- грибы
- помидор
- сыр российский 100 гр.
- соль по вкусу
- творог 200 гр.
- томатная паста



### Способ приготовления:

1. Основа: в куриный фарш добавляем два яйца и соль по вкусу.
2. Начинка: нарезаем грибы, помидоры, сыр моцарелла, затем нужно натереть сыр на мелкой терке.  
Творог мнем вилкой до однородной массы
3. Собираем пиццу: в форму с глубокими краями выкладываем основу из куриного фарша, затем распределяем томатную пасту, творог, потом слой помидоров, грибов, сыр моцарелла и все это посыпаем сыром.
4. И убираем в разогретую до 180 С духовку на 25-30 мин.

**Приятного аппетита.**



## Куриные рулетики с начинкой в духовке

### Ингредиенты:

- филе куриного бедра
- соль/перец по вкусу
- горчица
- лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- сыр 100-150 гр.



### Способ приготовления:

1. Сначала отбиваем филе, затем добавляем соль, перец, горчицу (все по вкусу). Перемешиваем и даём постоять минут 30.
2. Готовим все для начинки: обжариваем лук с морковью и натираем на крупной терке сыр.
3. Потом берём филе и распределяем нашу начинку равномерно, заворачиваем в рулет.
4. Выкладываем на противень и в духовку на 180-200 С на 45-50 мин.

**Приятного аппетита.**



## Паста с семгой

Очень простое и очень вкусное блюдо!

Готовится за 15 минут!

Совершенно точно вся семья будет довольна!

### Ингредиенты:

- рыба форель 2 стейка
- соль, перец по вкусу
- лук (одна небольшая луковица)
- спагетти (у меня Varilla без глютена)
- сливки 200 мл
- сыр (лучше твёрдый)



### Способ приготовления:

1. Ставим вариться макароны на 2 мин меньше, чем указано на упаковке.
2. У меня есть один маленький лайфхак: в кипящую воду, перед тем как закинуть спагетти, добавляю 1-2 ст. ложки растительного масла и солю воду, так спагетти, да и любые макароны, будут гораздо меньше склеиваться между собой.
3. Жарим лук, а в это время нарезаем рыбу кубиками.
4. Добавляем нарезанную кубиками рыбу и жарим 2 мин.
5. Заливаем сливки, тушим 5 мин.
6. Перекладываем макароны к рыбе, добавляем половник бульона, в котором варились макароны, перемешиваем и выключаем огонь.
7. Можно сверху добавить кинзу.

Подаем блюдо посыпав сыром.

**Приятного аппетита.**



## Ленивые голубцы

### Ингредиенты:

- Фарш (любой) 600 гр.
- Рис (отварной) 120 гр.
- Капуста белокочанная 1/4 часть кочана
- лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- перец болгарский 1 шт.
- яйцо 1 шт.
- соль, перец по вкусу
- тимьян щепотка



### Способ приготовления:

1. Делаем фарш. Рис отвариваем примерно 10 мин, потом перекладываем его в дуршлаг и промываем холодной водой.
2. Капусту потереть на крупной терке.  
Нарезать мелко одну луковицу, потереть одну морковь на мелкой тёрке, порезать один болгарский перец.
3. Сначала тушим лук до золотистого цвета, потом добавляем перец, как только перец станет мягким, добавляем морковь.
4. Все тушим на сковороде на топленном масле мин 10-15 до готовности.
5. Смешиваем фарш, рис, капусту и зажарку, добавляем 1 яйцо, соль и специи по вкусу.
6. В форму для голубцов добавляем воды так, чтобы она чуть покрывала сами котлетки и добавляем прямо в воду щепотку тимьяна.
7. Сформировать шарики или котлеты и выложить их в подготовленную форму. Убираем в духовку на 40-50 минут при температуре 180 С.

**Приятного аппетита.**



## Паста карбонара

### Ингредиенты

- спагетти 200 гр.
- бекон 150 гр.
- сливки 20% 150 мл
- сыр пармезан 50 гр.
- яичный желток 3 шт.
- чеснок 2–3 зубчика
- масло для жарки
- соль
- перец чёрный



### Способ приготовления:

1. Нарежьте бекон соломкой. Чеснок измельчите.
2. На разогретой сковороде с небольшим количеством масла слегка обжарьте чеснок.
3. Добавьте бекон и обжарьте до румяности.
4. Натрите сыр на мелкой тёрке.
5. В миске соедините желтки, соль и перец, хорошо взбейте.
6. Добавьте к желткам сливки и тёртый сыр, тщательно перемешайте.
7. Отварите спагетти, переложите их горячими в сковороду с беконом.
8. Влейте яично-сливочный соус и быстро перемешайте до однородности.
9. Сверху посыпать сыром.

**Приятного аппетита.**

