

Меню | День 1

ЗАВТРАК | Классическая шакшука

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- помидоры – 3 шт.;
- яйца – 3 шт.;
- болгарский перец – 1 шт.;
- красный лук – 1 шт.;
- зелёный лук – 3–4 стебля;
- петрушка – пучок;
- специи: кориандр, зира, тмин, базилик, орегано, паприка – по ½ ч. л.;
- соль, перец – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для томатно-овощного соуса перец мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы: сделать надрезы крест-накрест, залить кипятком на полминуты, затем ледяной водой. Снять кожицу, порезать на кубики. Зелёный и красный лук, петрушку, острый перец нарезать. На сковороде обжарить красный и зелёный лук (3–4 минуты). Затем добавить острый перец. Жарить пару минут. Освободить под специи немного места на сковороде и прогреть их около минуты. Далее смешать их с луком, перцем и жарить пару минут. Добавить помидоры, болгарский перец, петрушку. Добавить соль, перец по вкусу. Сделать ямки в соусе столовой ложкой, в них добавить яйца. Готовить, пока белок не побелеет, а желток останется жидким. Украсить зеленью. Подавать шакшуку прямо на сковороде вместе с лепешкой или лавашом.

ОБЕД | Сырный крем-суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- лук – 2 шт.;
- картофель – 3 шт.;
- корень сельдерея – 100 г;
- оливковое масло – 2 ст. л.;
- плавленый сыр – 2 ст. л.;
- укроп – по вкусу;
- французский багет – 2 ломтика;
- морковь – 2 шт.;
- соль, перец – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи нарезать крупными кубиками. В кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить овощи (1–2 минуты). Затем добавить горячей воды и довести до кипения, снять пену и убавить огонь.

Варить 30 минут.

Готовые овощи взбить блендером до состояния пюре, добавить сыр.

Хорошо перемешать, приправить солью, перцем. Довести суп до кипения и снять с огня, украсить зеленью. Обжарить багет на сухой сковороде и подавать к супу.

УЖИН | Лобио

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- лук репчатый – 1 шт.;
- морковь – 2 шт.;
- томаты – 3 шт.;
- фасоль консервированная – 2 банки;
- специи для плова;
- сушёные травы;
- соль, перец;
- свежая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко порезать. Морковь порезать мелкими кубиками. Обжарить на разогретой сковороде, иногда помешивать. Томаты нарезать кубиками. Фасоль консервированную промыть, откинув на дуршлаг. Добавить томаты и фасоль в сковороду с луком и морковью. Добавить специи для плова или сушёные травы, соль, перец. Тушить всё, пока томаты не станут мягкими. В конце добавить зелень.

Меню | День 2

ЗАВТРАК | Банановые оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- яйца — 2 шт.;
- банан — 2 шт.;
- корица, мускатный орех — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Раздавить банан вилкой, взбить яйца. Перемешать. Добавить корицу или мускатный орех. Если хочется шоколадного вкуса, добавить какао. Обжарить оладьи с обеих сторон на антипригарной сковороде.

ОБЕД | Морковный крем-суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- морковь — 2-3 шт.
- картофель — 2-3 шт.
- сливки 20% — 100 мл.
- куркума, молотый имбирь — 1/2 ч. л.
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить до готовности. Морковь обжарить с пряностями до золотистой корочки. Добавить обжаренную морковь к картофелю. Проварить еще 7-10 минут до мягкости. Пробить овощи блендером до однородности. Поставить кастрюлю обратно на плиту, добавить сливки, посолить, поперчить. Довести до кипения. По желанию украсить зеленью.

УЖИН | Гречка с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- гречка — 150 г;
- замороженные овощи (смесь) — 200 г;
- морковь — 1 шт.;
- оливковое масло — 2 ст.л.;
- соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречку отварить по инструкции на упаковке. Морковь почистить и нарезать крупным кубиком, обжарить на сухой сковороде со всех сторон, затем добавить замороженные овощи, готовить пока они не разморозятся на сковороде и не станут мягкими — 2-3 минуты. Убавить огонь, добавить масло, все хорошо перемешать и готовить ещё минуту. Затем выключить огонь, добавить крупу, хорошо все перемешать, посолить и поперчить.

Меню | День 3

ЗАВТРАК | Блинчики из овсяных хлопьев

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- овсяные хлопья – 1 ст.;
- молоко – 2 ст.;
- яйцо – 1 шт.;
- оливковое или кокосовое масло – 1 ч.л.;
- соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить овсяную кашу на воде или молоке. Остудить, а потом измельчить с помощью блендера до состояния жидкой пасты. Добавить в смесь яйцо, соль. Обжарить блины на сковороде с двух сторон. Подавать с ягодами или фруктами.

ОБЕД | Паста с овощами и моцареллой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ц/з спагетти – горсть;
- овощи на выбор: брокколи, цукини или цветная капуста – ½ ст.;
- томаты черри – 100 г;
- тёртая моцарелла – 100 г;
- 1 ст. л. масла для жарки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить макароны по инструкции на упаковке, овощи измельчить и обжарить 2 минуты на масле, добавить макароны и прогреть вместе с овощами. Перед подачей посыпать готовое блюдо сыром.

УЖИН | Рыба, запеченная с брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- филе трески – 130 г;
- брокколи – 70 г;
- морковь – ¼ шт.;
- сладкий перец – 1/3 шт.;
- соевый соус – 2 ст.л.;
- соль, майоран, молотый черный перец – по вкусу;
- сок 1/4 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе нарезать кусочками по 30-40 г. Посыпать солью, перцем и майораном, сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, перемешать и оставить мариноваться. Брокколи разделить на мелкие соцветия. Ножки брокколи тонко нарезать. Морковь и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Выжать из лимона сок, вылить его и соевый соус вылить в кастрюлю, прогреть, положить в кастрюлю нарезанные овощи, томить 2-3 минуты. Рыбу выложить в форму для запекания, выстеленную пергаментом, сверху равномерно распределить овощи. Запекать при 180 градусах 10 минут.