

МЕНЮ недели



Зима



Фото: © MonkeyBusinessImages/ Фотобанк Лори

Сделайте погорячее!

Зимой просто необходимо подбавить жару. В отношениях, в работе, в мечтах и в быту. Иначе есть риск впасть в зимнюю спячку, а с нашей затяжной зимой это, согласитесь, не вариант.

Планируя меню на неделю, всегда нужно учитывать время года, состояние здоровья, настроение и планы.

В зимнем меню предлагаем сделать акцент на сытных горячих блюдах, объединяющих всю семью за большим нарядным столом. Также в нашем зимнем журнале вы найдете несколько блюд, создание которых можно считать репетицией перед новогодним кулинарным марафоном.

Обратите внимание на необычные салаты, изящные закуски, наваристые супы и нежные десерты, рецепты которых для вас подготовили авторы сайта **МЕНЮ НЕДЕЛИ**.

Приятного чтения!

ПОНЕДЕЛЬНИК

Начнем новую неделю с марафона здорового питания! Завтрак, как и положено, будет сытным и вкусным, в обед съедим по тарелке наваристого украинского борща, а на ужин приготовим рыбу с зеленой стручковой фасолью.

Это простое меню поможет задать правильный настрой на всю рабочую неделю.



обед

Украинский борщ



ПОДАНИЕ

Творожная запеканка с вермишелью



завтрак

Творожная запеканка с вермишелью



НИЖА

Зеленая стручковая фасоль

вторник

Зимой хочется горячей и сытной еды. Это и понятно — в холода нам требуется что-то посуше, чем три листика салата. Поэтому начнем борьбу с холодом прямо с утра. Ни один мороз не доберется до вас, если на завтрак вы съедите Ее Величество Овсянку! Свиту ей создадут карамелизированные яблочки. А для дружного семейного ужина мы подготовили для вас рецепты бефстроганов и постного соуса к макаронам.

Этот соус может стать добавкой и к рису, и к гречке. И даже просто с хлебом он останется неизменно вкусным.

обеда



Украинский борщ



ПОДАНИК

Сырные палочки
из слоеного теста

завтрак



Каша из овсяных хлопьев
с карамельными яблоками

Бефстроганов
из говядины



НИЖА

Макаронны
с томатным соусом

среда

Продолжаем наш марафон «полезных завтраков». Давно ли вы готовили ячневую кашу? Эта крупа незаслуженно обделена нашим вниманием. В компании с овощами и сосисками она достойно выступит в роли сытного и вкусного завтрака. На обед приготовим наваристый гороховый суп, а к «файф-о-клоку» подадим запеченные яблоки — это будет наш небольшой праздник посреди рабочей недели.



обед

Гороховый суп
в мультиварке



ПОДАНИК

Печеные яблоки
с творогом



завтрак

Ячневая каша
с овощами и сосисками



НИЖА

Макаронны
с томатным соусом

четверг

Смузи на завтрак – беспроигрышное решение. Создается в считанные минуты, а вкус – как у изысканного десерта. Существует огромное количество рецептов этого чудесного напитка, в это зимнее утро мы предлагаем вам попробовать смешать вишню, банан и кефир. Кисло-сладкий вкус станет настоящим будильником! На ужин приготовим аппетитные фрикадельки с овощами – от такого блюда не отказался бы и сам Карлсон!

обед



Гороховый суп
в мультиварке

ПОДАНИК



Печеные яблоки
с творогом

завтрак



Смузи с вишней и бананом

НИЖА



Тушеные овощи
с фрикадельками

пятница

Цветная капуста и шпинат – спорные продукты. Безусловно полезные, они, тем не менее, часто игнорируются детьми под лозунгом: «Я это есть не буду». Что же, как говорится «алягер ком алягер». Применим маленькую военную хитрость и преподнесем детям полезные овощи в таком виде, что они просто не смогут от них отказаться. Из цветной капусты нажарим оладьи, а шпинат станет начинкой для быстрых слоек. В обед же побалуем себя наваристым зимним супом из копченой индейки и кукурузы.

обед



Суп с индейкой
и кукурузой



Слойки
с сыром и
шпинатом

ПОДАВИК

завтрак



Оладьи из цветной
капусты



Тушеные овощи
с фрикадельками

НИЖА

суббота

Ура, выходные! Отметим утро субботы ароматным пирогом с грушами. Этим пирогом можно накормить большую и дружную компанию. Если же гости к завтраку не планируются, просто оставьте половину пирога на подник. Поверьте, ближе к ужину от него останется лишь приятное воспоминание.

Вечером приготовим салат из хурмы. Предлагаем на выбор два варианта подачи — домашний и ресторанный.

Если это сочетание продуктов придется вам по вкусу, такой салат можно будет приготовить в один из праздничных новогодних дней.

обеда



Суп с индейкой
и кукурузой

ПОДАНИК



Пирог с йогуртом
и грушами

завтрак



Пирог с йогуртом
и грушами

НИЖА



Картофельные
котлеты с индейкой
и сыром

Салат из хурмы

воскресенье

В воскресенье можно никуда не торопиться и от души поколдовать на кухне! На завтрак предлагаем испечь овсяные оладьи — со сметаной или любимым вареньем они точно придутся ко двору. В обед совершим небольшую экскурсию в пред рождественскую Чехию и приготовим традиционный чешский суп с грибами. А на ужин быстро смешаем салат, который может стать украшением праздничного стола во время грядущих каникул.

обед

Грибной суп
из замороженных
грибов по-чешки

ПОДАНИЕ

Яблочный кранбл
с медом

завтрак

Овсяные оладьи
на кефире

Картофельные
котлеты с индейкой
и сыром

НИЖА

Салат из квашеной
капусты с картофелем
и грибами

2013
4

Тренинг
«Как за две недели
научить ребенка
питаться правильно»

24 февраля—
9 марта

Тренинг
«Как составить
меню на неделю»

3 февраля—
15 февраля

Творожная запеканка с вермишелью

завтрак

ПОНЕДЕЛЬНИК

подробности тут

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко



Процесс:

- Яйца взбиваем со щепоткой соли, обычным и ванильным сахаром в пышную массу.
- Добавляем творог, растопленное масло, разрыхлитель и хорошее настроение, взбиваем еще раз.
- Затем всыпаем вермишель и изюм, хорошо перемешиваем, выкладываем в форму. Сверху накрываем пластом заранее размороженного слоеного теста.
- Наводим красоту – смазываем тесто слегка взбитым желтком.
- Выпекаем запеканку в течение 45 минут при температуре 180 градусов. Периодически за ней подглядываем. Если увидите, что верх слишком сильно зарумянился, накройте форму бумагой для выпечки.
- При подаче посыпая сахарной пудрой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г творога
- 2 яйца + 1 желток
- 100 г сахара
- 100 г мелкой вермишели
- 200 г готового слоеного теста
- 30 г сливочного масла
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1 столовая ложка ванильного сахара
- Изюм
- Соль по вкусу

*Оставьте
несколько кусочков
на полдник*

Попробуйте со сметаной

обед

Украинский борщ

Понедельник, вторник



[подробности тут](#)

Автор текста и фото: © Зоряна Івченко

Украинский борщ

Процесс:

- Нарезаем свеклу тонкой соломкой, кладем в большую кастрюлю, добавляем уксус, немного кипятка или бульона и тушим в течение пятнадцати минут.
- Нарезаем морковь соломкой, а лук — полукольцами. Делаем зажарку для борща: куриный жир нарезаем мелкими кусочками, растапливаем до шкварок на большой сковороде и обжариваем в нем лук и морковь до золотистого цвета.

Куриный жир можно заменить растительным маслом.

- Нарезаем кубиками картофель. Добавляем его к свекле вместе с зажаркой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г белокочанной капусты
- 500 г свеклы
- 2 морковки
- 2 головки лука
- 500 г картофеля
- 500 г помидоров
- 1 сладкий перец
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок укропа
- 3-4 зубчика чеснока
- 100 г куриного жира
- 2 лавровых листа
- 1 столовая ложка винного или яблочного уксуса
- Соль и красный жгучий перец по вкусу

Украинский борщ

Процесс:

- Доливаем в кастрюлю кипяток или бульон так, чтобы полностью покрыть овощи. Кладем лавровый лист и варим в течение пяти минут. Не теряем времени даром — тонко шинкуем капусту. Добавляем ее в кастрюлю и варим еще в течение пяти минут.
- Сладкий перец (можно взять замороженный) нарезаем тонкими полосками и отправляем в борщ.
- Помидоры обдаем кипятком, снимаем с них шкурку. Нарезаем толстыми дольками и добавляем в кастрюлю через несколько минут после перца. Доводим борщ до кипения.

можно добавить пару ложек домашнего кетчупа, аджики или ткемали

- Как только борщ начинает кипеть, выключаем огонь. Измельчаем укроп, петрушку и чеснок. Отправляем эту смесь в борщ вместе с двумя столовыми ложками соли. Перемешиваем.
- Пробуем. Вкусно? Давайте добавим еще немного красного перца — это будет финальный аккорд! Дадим борщу настояться в течение пары часов. Подаем со сметаной, чесноком, салом и черным хлебом.



От це гарно!



Рыба под маринадом в мультиварке

подробности тут

ПОНЕДЕЛЬНИК
УЖИН

Автор текста и фото: © Дарья Черненко

Рыба под маринадом в мультиварке

Процесс:

- Потрошим и чистим рыбу. Чтобы чешуя не летела во все стороны, лучше это делать в большом полиэтиленовом пакете, который потом можно будет выбросить вместе с отходами.
- Нарезаем рыбу крупными кусками, солим, обваливаем в муке. Выкладываем на сковороду и обжариваем в раскаленном масле до появления золотистой корочки.
- Пока рыба обжаривается, нарезаем кружочками морковь, пастернак и лук. Овощи поджариваем в мультиварке в режиме «Жарка» или же на сковороде.
- Обжаренные овощи заливаем водой, добавляем перец, лавровый лист, уксус, соль и сахар.

Маринад должен быть кисло-сладким, приятным на вкус и чуть более кислым и соленым, чем нужно, так как рыба заберет в себя часть соли и кислоты при мариновании.

- Доливаем в чашу мультиварки 2 стакана воды и включаем режим «Тушение» на 30 минут. За это время овощи должны стать мягкими.
- Затем к ним добавляем рыбу. Маринад должен покрывать кусочки рыбы минимум на 3 пальца. Ставим режим «Жарка» или «Каша» на 5-7 минут (доводим до кипения).
- Выключаем. Не поднимая крышку, даем рыбе настояться.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба — 1 кг
- 1 морковь
- 1 корешок пастернака
- 1 головка репчатого лука
- 2 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- 4 столовых ложки растительного масла
- 1 чайная ложка соли
- 2 чайных ложки сахара
- 4 столовых ложки уксуса
- 2 столовых ложки муки

Тщательно брать крупную и жирную рыбу, например, толстолобика, карпа, сазана

Советы наших бабушек
(из книги «Краткая энциклопедия
домашнего хозяйства» 1957 г.)

«Оттаивание мороженой рыбы следует производить в питьевой воде (на 1 кг рыбы 2 л воды). Не следует передерживать рыбу в воде, чтобы избежать излишнего набухания и выщелачивания водой из рыбы ценных веществ. На каждый литр воды добавить полную чайную ложку соли и вынимать рыбу из воды в тот момент, когда она станет настолько гибкой, что её можно будет без значительных усилий резать острым ножом.»



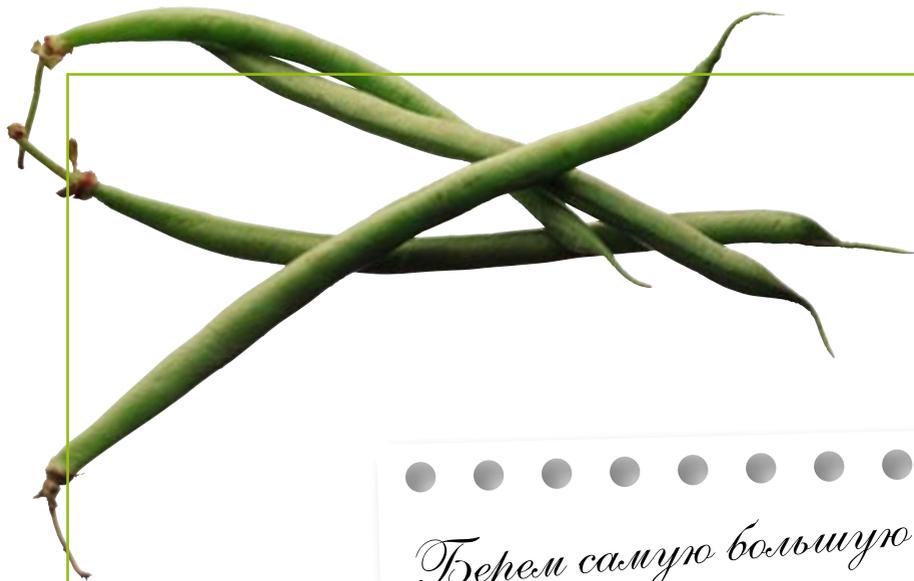
Зеленая фасоль



[подробности тут](#)

ПОНЕДЕЛЬНИК

УЖИН



Берем самую большую кастрюлю, которую сможем найти!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г замороженной стручковой фасоли

50 г сливочного масла

1 чайная ложка лимонного сока

2 столовых ложки петрушки

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

ПОЛЕЗНЫЙ УЖИН

Зеленая фасоль

Процесс:

- Наливаем в кастрюлю воду, доводим до кипения. Перед самой варкой быстро промываем фасоль под струей горячей воды.
- Опускаем фасоль в кипящую воду, солим и при сильном огне снова доводим до кипения. Крышкой не накрываем!
- С момента закипания воды варим в течение 8 минут.
- Снимаем пробу. Если фасоль уже мягкая, но все еще чуть-чуть хрустящая, то она готова. Снимаем с огня и сразу же откидываем на дуршлаг.
- Опускаем фасоль в холодную воду (можно заранее добавить туда кубики льда). Ждем несколько минут, чтобы она остыла и восстановила свой цвет. Сливаем воду.
- Перед подачей в течение 2 минут прогреваем фасоль со сливочным маслом, солью и перцем в сотейнике или на сковороде, чтобы выпарилась лишняя влага.
- В финале добавляем петрушку и сбрызгиваем фасоль лимонным соком.

Каша из овсяных хлопьев с карамельными яблоками



[подробности тут](#)

вторник
завтрак

Каша из овсяных хлопьев с карамельными яблоками

Процесс:

- Тщательно промываем овсяные хлопья, заливаем их водой и ставим на небольшой огонь. Пусть каша потихонечку разбухает. Через пять минут добавим молоко, доведем до кипения, уменьшим огонь и будем варить в течение пятнадцати минут.

Если вы не спешите, после закипания овсянки просто накройте кастрюлю крышкой и полотенцем, выключите огонь и дайте каше постоять около получаса.

- Пока каша доходит на плите, займемся карамельными яблоками. Нарезаем очищенные яблоки на небольшие кубики, сбрызгиваем лимонным соком. В сковороде растапливаем сливочное масло, отправляем туда яблоки и равномерно присыпаем их сахаром. Убавляем огонь и карамелизируем яблоки. Они должны стать приятного светло-карамельного цвета. Весь процесс займет буквально одну-две минуты.
- Добавляем яблоки в овсянку, поливаем оставшимся в сковороде карамельным сиропом, и желаем друг другу доброго утра и хорошего настроения!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г овсяных хлопьев

400 мл воды

500 мл молока

250 г очищенных яблок

20 г сливочного масла

60 г коричневого сахара (можно заменить на обычный)

1 чайная ложка лимонного сока

Соль и сахар по вкусу



Овсянка для прекрасной леди

Сырные палочки из слоеного теста

[подробности тут](#)

ВТОРНИК ПОДАНИК

Автор текста и фото: © Тагьяна Ворона

Сырные палочки из слоеного теста

Процесс:

- Первым делом разогреваем духовку до 220 градусов и выстилаем противень бумагой для выпечки.
- Смазываем лист слоеного теста (предварительно размороженного) слегка взбитым яйцом.
- Нарезаем тесто на полоски толщиной в 1 сантиметр. Дальше начинается самое интересное!

- Скручиваем полоски в аккуратные спиральки и выкладываем на противень. Посыпаем их тертым сыром и кунжутом. Отправляем в духовку и ждем примерно 10 минут.

- Когда палочки подрумянятся, а по дому поплывет аромат выпечки, заварим чай и поставим все дела на небольшую паузу.

*можно взять белый,
черный кунжут или мак*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 яйцо

1 лист готового слоеного теста
(предпочтительно – бездрожжевое)

1 столовая ложка кунжута

1 столовая ложка твердого сыра
(натертого)



Бефстроганов из говядины

[подробности тут](#)

вторник, среда
ужин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говядины
200 г репчатого лука
200 г сметаны
200 г томатного сока
50 г молока
1 чайная ложка муки (без горки)
20 г грецких орехов
1 столовая ложка петрушки
1 столовая ложка кинзы
2 зубчика чеснока
Соль и перец по вкусу
Масло растительное для жарки

Для бефстроганов желательно взять говядину высшего сорта. Конечно, из вырезки лучше сделать стейк. А вот толстый и тонкий край, огузок и оковалок прекрасно подойдут.

Советы наших бабушек
(из книги «Краткая энциклопедия
домашнего хозяйства» 1957 г.)

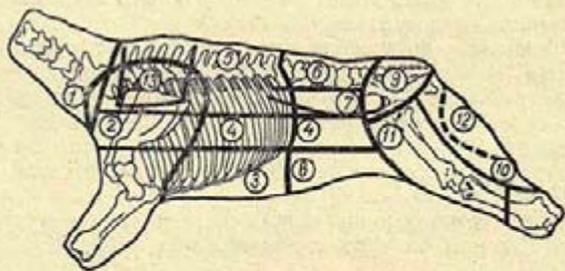


Схема разделки говяжьей туши:

1 — шея; 2 — лопатка; 3 — грудка; 4 — покромка; 5 — толстый край; 6 — тонкий край; 7 — вырезка; 8 — пашина; 9 — верхняя часть задней ноги; 10 — наружная часть задней ноги; 11 — боковая часть задней ноги; 12 — внутренняя часть задней ноги; 13 — подлопаточная часть



Бефстроганов из говядины

Процесс:

- Нарезаем мясо тонкой соломкой, солим и перчим. *Можно мясо слегка подморозить, тогда оно просто и легко режется.*
- Лук нарезаем тонкими полукольцами и обжариваем на раскаленной сковороде до легкой прозрачности.
- Выкладываем лук из сковороды на тарелку, доливаем немного масла и быстро обжариваем говядину. Если у вас небольшая сковорода, то лучше это сделать в два захода, чтобы говядина именно обжарилась, а не пустила сок и плавала в нем.
- Измельчаем грецкие орехи и чеснок. Возвращаем в сковороду лук, вливаем томатный сок, размешанную в молоке муку, добавляем орехи, чеснок и всё это тушим минут 15.

Время тушения зависит от качества мяса. Оно может длиться от 5 до 20 минут.

- В самом конце добавляем сметану и измельченную зелень кинзы и петрушки. Прогреваем еще минуту, выключаем, закрываем крышкой и даем постоять 5 минут, чтобы все ароматы между собой хорошенько породнились.

Макароны с томатным соусом



подробности тут

вторник, среда
ужин

Макароны с томатным соусом

Процесс:

- Сливаем воду из фасоли, предварительно замоченной на ночь. Заливаем свежей водой так, чтобы она едва ее покрывала. Варим в течение полутора часов до полной готовности. Фасоль должна стать совершенно мягкой.
- Измельченные лук и чеснок обжариваем в глубокой сковороде на растительном масле. Добавляем пряности и травы.
- Выкладываем в сковороду томаты вместе с соком, добавляем немножко сахара и варим соус до загустения (минут 10).
- Выкладываем фасоль в соус, солим по вкусу. Подаем соус с отварными макаронами.

Хотите сэкономить время, возьмите консервированную фасоль.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г красной фасоли
- 800 г томатов в собственном соку
- 2 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 200 г макарон
- 3 столовые ложки растительного масла
- Соль, перец и специи по вкусу

ПРОСТО И ВКУСНО, КАК В ДЕТСТВЕ



Ячневая каша с овощами и сосисками



[подробности тут](#)

среда завтрак

Ячневая каша с овощами и сосисками

Процесс

Тщательно промываем крупу в холодной воде. Заливаем водой на 1 сантиметр выше уровня крупы и отставляем в сторонку. Пока каша разбухает, спокойно занимаемся своими утренними делами.

- Через 20 минут ставим кашу на огонь, добавляем бульон и доводим до кипения. После закипания уменьшаем огонь до минимума.
- Лук нарезаем мелкими кубиками, натираем морковь. В сковороде слегка прогреваем растительное и сливочное масло, добавляем лук, через несколько минут — морковь. Обжариваем в течение 1-2 минут и снимаем с огня.
- Если каша уже хорошо набухла, но еще не впитала в себя всю жидкость, то самое время добавить в нее овощи и мелко порезанные сосиски.
- Еще раз доводим до кипения и держим на небольшом огне в течение нескольких минут. Солим и перчим, закрываем крышкой и оставляем настояться.

Советы наших бабушек
(из книги «Краткая энциклопедия
домашнего хозяйства» 1957 г.)

Ячменная крупа бывает 2 видов — перловая и ячневая. Ячневая крупа — дроблёная, она содержит относительно большой процент клетчатки, так как её не подвергают шлифовке. Используют для каш. Вырабатывается также ячменная плющенная крупа; она представляет собой расплющенное зерно ячменя с тщательно удалёнными цветочными плёнками (плёнки удаляют до плющения).

*Если у вас нет бульона,
просто долейте
в кастрюлю воды*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 мл бульона
200 г ячневой крупы
150 г моркови
150 г репчатого лука
4-5 сосисок
20 г сливочного масла
2 столовые ложки растительного
масла
Соль и перец по вкусу



неожиданное сочетание

*Если в процессе добавить
еще бульона, получится
консистенция ризотто.*

Гороховый суп в мультиварке



среда, четверг

обеда

на моя знаке
в на Западе
вам, была с
а, как живут
. Она призна
а настолшу
стным «счас
широкую не
вложенные
рости.

АДМИР БОНД

очки зрения
о российског
ду сегодня ед
«лишние люд
ительные ит
рвной борьб
ить свои мечт
моя старость
аследство сво
тистике. Сег
мо зарплаты
гов пополнен
бы приумно
вкладывают
еления США
дохода в фин
специваючи
ованный дох
анцев владе
вижимостью
ило 18% амер
ним-либо биз

товарами
покупател
ров — оста
процент с
дает возм
на российс
начина пр
продавать
через сп
«Интвэй».
ботанные
тельное уг
ционных ф
став участ
программ

Перед ва
ная дельта
втекают м
токси-руче
лени, а та
сервисы, п
нес-пакет
мотно исп
ные вам к
те получат
когда вы
шествуете
каждодне
секрет «не
ботать мен
который х
нерам. Ум
потоками
важнейши
Чтобы быт
хранять и
сегодня. П
— деньги.
интернста
ростью мы

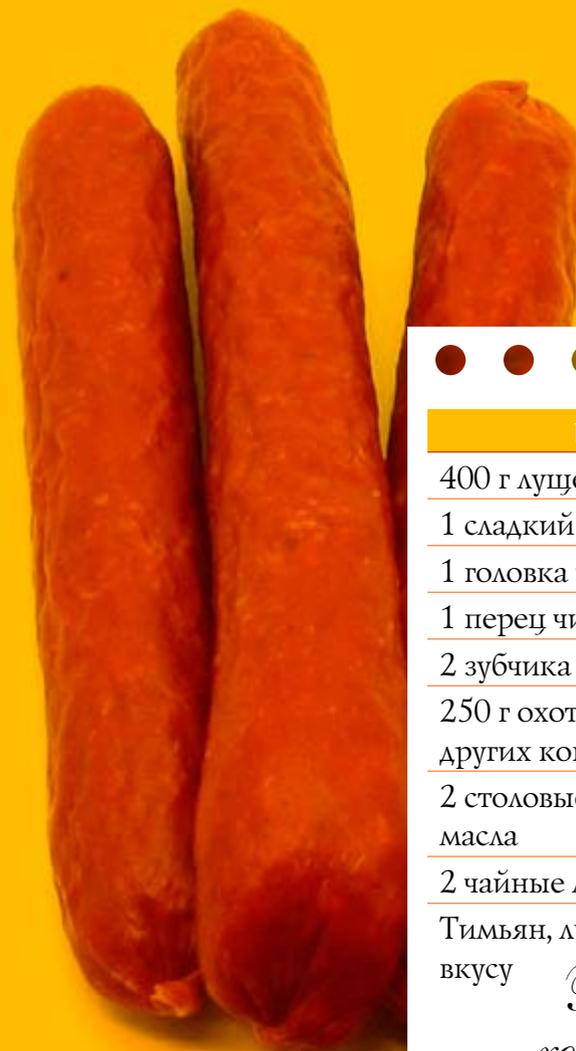
стиковую каргу «Интвэй». Корпорация предоставит мощный ресурс для вашего личного предствительства в интернете, включая бизнес-центр, а также годный интернет-магазин, наполненный

письмами за успехи в развитии инновационного бизнеса для десятков тысяч рядовых граждан. Вместе с Intway World Corporation, обладающей международным опытом «народного предприни-

время 95% трудоспособ-
В то же самое время 95% трудоспособ-
В то же самое время 95% трудоспособ-

Гороховый суп в мультиварке

- Заранее промываем горох и замачиваем на ночь в двукратном объеме холодной воды.
- Мелко нарезаем лук и чеснок. Включаем мультиварку на режим жарки или выпечки, наливаем в чашу растительное масло. Когда оно нагреется, добавим лук и чеснок. Обжариваем в течение трех минут.
- Сладкий и острый перцы очищаем от семян. Нарезаем мелко острый перец, а сладкий – тонкими полосками.
- Колбаски нарезаем небольшими кружочками. Добавляем перцы и колбаски в мультиварку к овощам и слегка обжариваем. Посыпаем тимьяном и паприкой, перемешиваем.
- Сливаем с гороха воду и добавляем его к овощам. Заливаем полутора литрами кипятка, солим и готовим в режиме варки в течение 40 минут.
- Готовый суп приправляем по вкусу лимонным соком и специями.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г лущеного гороха

1 сладкий перец

1 головка репчатого лука

1 перец чили

2 зубчика чеснока

250 г охотничьих колбасок (или других копченостей)

2 столовые ложки растительного масла

2 чайные ложки сладкой паприки

Тимьян, лимонный сок и соль – по вкусу

Все бобовые очень хорошо сочетаются с копченостями.

Нашему супу копченую ноту придают тонкие охотничьи колбаски

подробности тут

Печеные яблоки с творогом

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко

среда, четверг

ПОЛДНИК

Печеные яблоки с творогом

- Срезаем с яблок «крышечки». Чайной ложкой аккуратно вынимаем сердцевинку, не прорезая яблоки насквозь и оставляя толстые стенки.
- С помощью блендера смешиваем в однородную массу творог, сахарную пудру, крахмал, ванильный сахар или экстракт и желток. При желании можно еще добавить вымытый и обсушенный мелкий изюм.
- Яблоки складываем в подходящую форму для запекания, смазанную сливочным маслом. Плотно наполняем яблоки творожной начинкой.
- Запекаем в предварительно разогретой до 190 градусов духовке в течение получаса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 яблок

150 г творога

1 желток

2 столовая ложка сахарной пудры

1 чайная ложка ванильного сахара

1 чайная ложка крахмала

идеально для детского питания



Смузи с вишней и бананом

четверг завтрак

подробности тут

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко

Смузи с вишней и бананом

Процесс:

- Размораживаем вишню и сливаем лишнюю жидкость. Можно и не размораживать, но тогда надо быть готовым к тому, что смузи будет очень холодным.
- С помощью блендера взбиваем в однородную массу вишню, банан, мед и кефир.
- Разливаем смузи по красивым прозрачным бокалам и наслаждаемся!

завтрак «на бегу»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г замороженной вишни

1 банан

500 мл кефира

1 столовая ложка меда

*попробуйте
с йогуртом!*

Тушеные овощи с фрикадельками

[подробности тут](#)

четверг, пятница
ужин

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко

Тушеные овощи с фрикадельками

Процесс:

- Тщательно вымешиваем фарш с измельченным луком, творогом и яйцом. Солим, перчим и еще раз вымешиваем. Формуем маленькие, размером с грецкий орех, фрикадельки.
- В большом сотейнике с толстым дном разогреваем растительное масло. Обжариваем фрикадельки сначала на сильном, а потом на среднем огне со всех сторон до румяности, примерно в течение 10 минут. Вынимаем их из сотейника и оставляем в сторонку (в теплое место, чтобы не успели остыть).

- Пока фрикадельки обжариваются, нарезаем овощи. Морковь: тонкими кружочками по косой, а капусту — квадратами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г белокочанной капусты

400 г мясного фарша

300 г моркови

100 мл сметаны

100 г творога

2 столовые ложки растительного масла

1 яйцо

1 головка репчатого лука

1 столовая ложка муки

Соль и черный перец

У этих фрикаделек есть маленький секрет — в их составе творог, а вот привычного хлеба или сухарей нет.

- Складываем овощи в сковороду, где жарились фрикадельки и тушим, помешивая, на небольшом огне в течение пяти минут.
- Добавляем около 125 миллилитров кипятка, накрываем крышкой и тушим десять минут. Проверяем готовность овощей — они должны легко протыкаться ножом, но не разваливаться.
- Смешиваем сметану с мукой, солью и черным молотым перцем, добавляем к овощам. Перемешиваем и прогреваем. Добавляем фрикадельки.
- Готовое блюдо посыпаем петрушкой и подаем на стол. Приятного аппетита!



«Восхитительные фрикадельки! — воскликнул Карлсон. — На редкость вкусные фрикадельки! Можно подумать, что их делал лучший в мире специалист по фрикаделькам!»

Оладьи из цветной капусты



подробности тут

Пятница
завтрак

Автор текста и фото: © Ольга Котельникова

Оладьи из цветной капусты

Процесс:

- Цветную капусту отвариваем в кипятке в течение примерно 4-5 минут. Сливаем воду, ждем пока немножко остынет и срезаем соцветия.

Чтобы капуста сохранила свой цвет, добавьте в кипяток чайную ложку сахара.

ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД

- Измельчаем капусту без излишнего фанатизма на небольшие кусочки.
- Натираем сыр на мелкой терке, измельчаем чеснок.
- В большую миску просеиваем муку, добавляем яйца, сыр, петрушку, воду, солим и перчим. Добавляем капусту и вымешиваем тесто.
- Обжариваем оладьи в растительном масле по паре минут с каждой стороны.
- К оладьям подаем сметану с зеленью и горячий чай.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Небольшой кочан цветной капусты (400 г)
- 2 яйца
- 30 г твердого сыра
- 60 г муки
- 50 мл воды
- 2 зубчика чеснока
- Горсть измельченной петрушки
- Растительное масло — для жарки
- Соль и перец по вкусу, сметана по желанию



Суп с индейкой и кукурузой

ПЯТНИЦА, СУББОТА
обед



подробности тут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1-1,2 литра бульона (можно заменить на воду)

300 г копченой индейки

150 г моркови

150 г репчатого лука

4 картофелины

1 банка консервированной кукурузы (340 г)

50 г бекона

70 мл белого сухого вина

Горсть измельченной петрушки

1 чайная ложка майорана

Растительное масло — для жарки

Соль, перец и лавровый лист

Рекомендуем взять бедро индейки горячего копчения. Индейку можно заменить на копченую курицу.



Суп с индейкой и кукурузой

Процесс:

- В кастрюле с толстым дном слегка обжариваем измельченный бекон. Добавляем нарезанные кубиками репчатый лук и морковь.
- Обжариваем овощи с беконом в течение нескольких минут, при необходимости подливаем растительное масло. Добавляем вино и выпариваем его в течение 5-10 минут, чтобы остался только аромат.
- После того, как вино выпарилось, добавляем в кастрюлю нарезанную кубиками картошку и лавровый лист. Заливаем водой или бульоном и варим в течение 10 минут.
- Нарезаем индейку небольшими кусочками, добавляем в суп.
- Сливаем воду из банки с кукурузой и добавляем зерна в кастрюлю. Варим в течение пяти минут. Солим и перчим, приправляем суп майораном и измельченной петрушкой.
- Еще раз доводим до кипения, закрываем крышкой, выключаем огонь и оставляем настояться на 10-15 минут. Подаем со сметаной или жирными сливками.

Слойки с сыром и шпинатом и шпинатом



подробности тут

ПЯТНИЦА

ПОЛДНИК

Автор текста и фото: © Марина Митюшина

Слойки с сыром и шпинатом

Процесс:

- Размораживаем тесто и шпинат. После этого очень хорошо отжимаем шпинат, при необходимости — измельчаем.
- Лук и бекон нарезаем мелкими кубиками. Орешки обжариваем на сухой сковороде до золотистого цвета и выкладываем их в миску.
- В этой же сковороде пассируем бекон с луком до прозрачности.
- Смешиваем шпинат, бекон, лук, натертый сыр и орехи. Солим и перчим.

Не перестарайтесь с солью — сыр и бекон уже соленые сами по себе.

Перед выпечкой можно смазать слойки взбитым яйцом или молоком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г замороженного шпината
- 250 г готового бездрожжевого слоеного теста
- 50 г сыра
- 1 яйцо
- 1 головка красного лука
- 2 ломтика сырокопченого бекона
- Горсть кедровых орехов
- Соль и перец



быстрая выпечка

- Пласт теста разрезаем на 4 части. Эти квадратики раскатываем до толщины в 3-4 мм. В центр теста выкладываем начинку и формируем пирожки, тщательно защипывая края.



- Взбалтываем яйцо и смазываем им слойки, выложенные на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Выпекаем в течение 20 минут в разогретой до 190 градусов духовке.



Пирог с йогуртом и грушами

[подробности тут](#)

суббота
завтрак, ПОЛДНИК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг груш
- 250 г сливочного масла
- 350 г муки
- 3 яйца
- 250 г сахара
- 150 мл йогурта или простокваши
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 1 чайная ложка корицы
- 0,5 чайной ложки кардамона
- 40 г крахмала или ванильного пудинга «Dr. Oetker»
- 3 чайных ложки разрыхлителя
- 1 столовая ложка ванильного сахара
- 3 капли ромового ароматизатора
- Соль по вкусу

Получится большой пирог. Оставьте половину пирога на полдник или уменьшите количество ингредиентов вдвое.

Пирог с йогуртом и грушами

Процесс:

- С лимона и апельсина снимаем цедру, выжимаем сок. Размягченное сливочное масло взбиваем с обычным и ванильным сахаром, ромовым ароматизатором, корицей и кардамоном, цедрой лимона и апельсина и со щепоткой соли. Когда масса станет похожа на пышный крем, поочередно добавляем яйца, взбивая каждое по две минуты. Продолжаем взбивать, пока сахар полностью не растворится.
- В муку добавляем разрыхлитель и ванильный пудинг (порошок в пакетике). В яично-масляную смесь вводим муку, йогурт или простоквашу, сок апельсина. Вымешиваем тесто.
- Противень или форму для выпечки диаметром 30 сантиметров (или две формы меньшего диаметра) застилаем пергаментом или смазываем растительным маслом. Выкладываем тесто ровным слоем (около двух сантиметров).
- Груши очищаем, разрезаем на две половинки, на выпуклых сторонах которых ставим насечки. Смазываем груши лимонным соком. Вдавливаем половинки груш в тесто. При желании посыпаем пирог миндальными пластинками.
- Выпекаем пирог в течение сорока минут в духовке, разогретой до 175 градусов.

Приготовьте с вечера!

на большую компанию

Салат из хурмы

подробности тут

суббота ужин

Хурму лучше всего брать твердую, без косточек. Мягкая «подмороженная» для салата не подойдет.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большая хурма

2 столовых ложки твердого сыра

30-40 г смеси салатных листьев

1 столовая ложка лимонного сока
(можно заменить виноградным или яблочным уксусом)

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка кедровых орехов

Соль и перец

Хурма очень уверенно чувствует себя в салатах, отлично сочетается с овощами, зеленью, сыром и остропряными заправками.

Салат из хурмы

Процесс:

- **Вариант 1 (домашний)**
Хурму нарезаем соломкой. Смешиваем с салатными листьями, кедровыми орешками и сыром. Сбрызгиваем лимонным соком, заправляем маслом. Солим, перчим и перемешиваем.
- **Вариант 2 (ресторанный)**
На тарелку выкладываем «подушку» из листьев салата. Сверху раскладываем хурму, нарезанную тонкими ломтиками. Посыпаем сыром и кедровыми орешками. Лимонный сок или уксус взбиваем с оливковым маслом, солим и перчим заправку. Сбрызгиваем заправкой салат. Подаем, не перемешивая.



Советы наших бабушек
(из книги «Краткая энциклопедия
домашнего хозяйства» 1957 г.)

В зависимости от сорта хурма созревает в октябре или в декабре. Если плоды предназначены для употребления на месте, их можно выдерживать на дереве до заморозков. Для хранения или перевозки плоды собирают немного недозрелыми и в лёгке они доходят. Свежую хурму следует хранить в хорошо проветриваемом (но не сухом) тёмном помещении. В этих условиях она не плесневеет, не засыхает и хорошо дозревает.

Картофельные котлеты с индейкой и сыром

[подробности тут](#)

суббота, воскресенье • УЖИН

Картофельные котлеты с индейкой и сыром

Процесс:

- Разогреваем духовку до 200 градусов. Противень выстилаем бумагой для выпечки.
- Замороженный зеленый горошек выкладываем на дуршлаг и ошпариваем кипятком, оставляем в сторонке, чтобы стекла вода. Сыр натираем на крупной терке, филе индейки пропускаем через мясорубку или мелко рубим.
- Очищенный картофель также натираем на крупной терке, выкладываем на бумажное полотенце и слегка отжимаем лишнюю жидкость.
- Перекладываем картофель в большую миску, добавляем зеленый горошек, сыр, фарш из филе индейки, яйцо, муку и рубленую зелень петрушки. Добавляем соль и перец по вкусу. Тщательно вымешиваем.
- Формуем котлеты и выкладываем их на подготовленный противень. Запекаем в течение 30-35 минут до румяной корочки. Можно (но не обязательно) перевернуть один раз в процессе запекания. Подаем со сметаной. Приятного аппетита!

Такие котлетки удобно взять на пикник или в дорогу, а еще к ним можно не готовить гарнир

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г замороженного зеленого горошка

100 г твердого сыра

300 г филе индейки

1 кг картофеля

1 яйцо

3 столовые ложки муки

Горсть измельченной петрушки

Соль и перец

ВКУСНЫЙ МИКС

Овсяные оладьи на кефире

[подробности тут](#)

воскресенье
завтрак

Автор текста и фото: © Ольга Котельникова

Процесс:

- Овсянку тщательно промываем, заливаем кипятком и накрываем тарелкой. Оставляем настояться в течение 10-15 минут. Когда овсянка набухнет, лишнюю воду просто сольем.
- Дрожжи растворяем в теплой воде (примерно 50-70 мл), добавляем ложку сахара, размешиваем и оставляем в теплом месте минут на 15 для того, чтобы дрожжи активировались (поверхность начнет пузыриться). Если прошло и 10, и 30 минут, а реакции всё нет, то это означает только одно — дрожжи никуда не годятся. Ну, а если всё в порядке, то добавляем их к овсянке.
- Туда же идут и остальные ингредиенты: яйцо, соль, еще ложка сахара, кефир, мука и пара ложек растительного или оливкового масла. Хорошенько размешиваем, накрываем полотенцем и оставляем постоять в тепле еще примерно на 30-45 минут.
- Жарим оладьи в растительном масле несколько минут с одной стороны, переворачиваем, закрываем сковороду крышкой, уменьшаем огонь и обжариваем еще в течение 4-5 минут.
- С каждой следующей партией опять увеличиваем огонь и повторяем описанное выше.

*Попробуйте
эти оладьи со
сметаной или
с любимым
вареньем*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Хлопья овсяные — 80 грамм

Кефир — 200 грамм

Дрожжи — 7 грамм (свежие)

Яйцо — 1 штука

Мука пшеничная — 120 грамм

Масло оливковое — 2 столовые ложки (или растительное) — для добавление в тесто

Сахар — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Масло растительное — для жарки

Овсянка в праздничном исполнении

подробности тут



Обед
воскресенье

Грибной суп из замороженных грибов по-чешски

Автор текста и фото: © Марина Митюшина



Грибной суп из замороженных грибов по-чешски

Процесс:

- Картошку очищаем и нарезаем крупно.

В кастрюлю выкладываем обработанные грибы и картошку, доливаем воду, чтобы слегка прикрыла овощи. Ставим на огонь и доводим до кипения.

- До минимума снижаем нагрев, добавляем душистый перец, лавровый лист и тмин.

- Варим до готовности картошки и грибов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженных грибов

4 крупных картофелины

100 мл сметаны

4 яйца

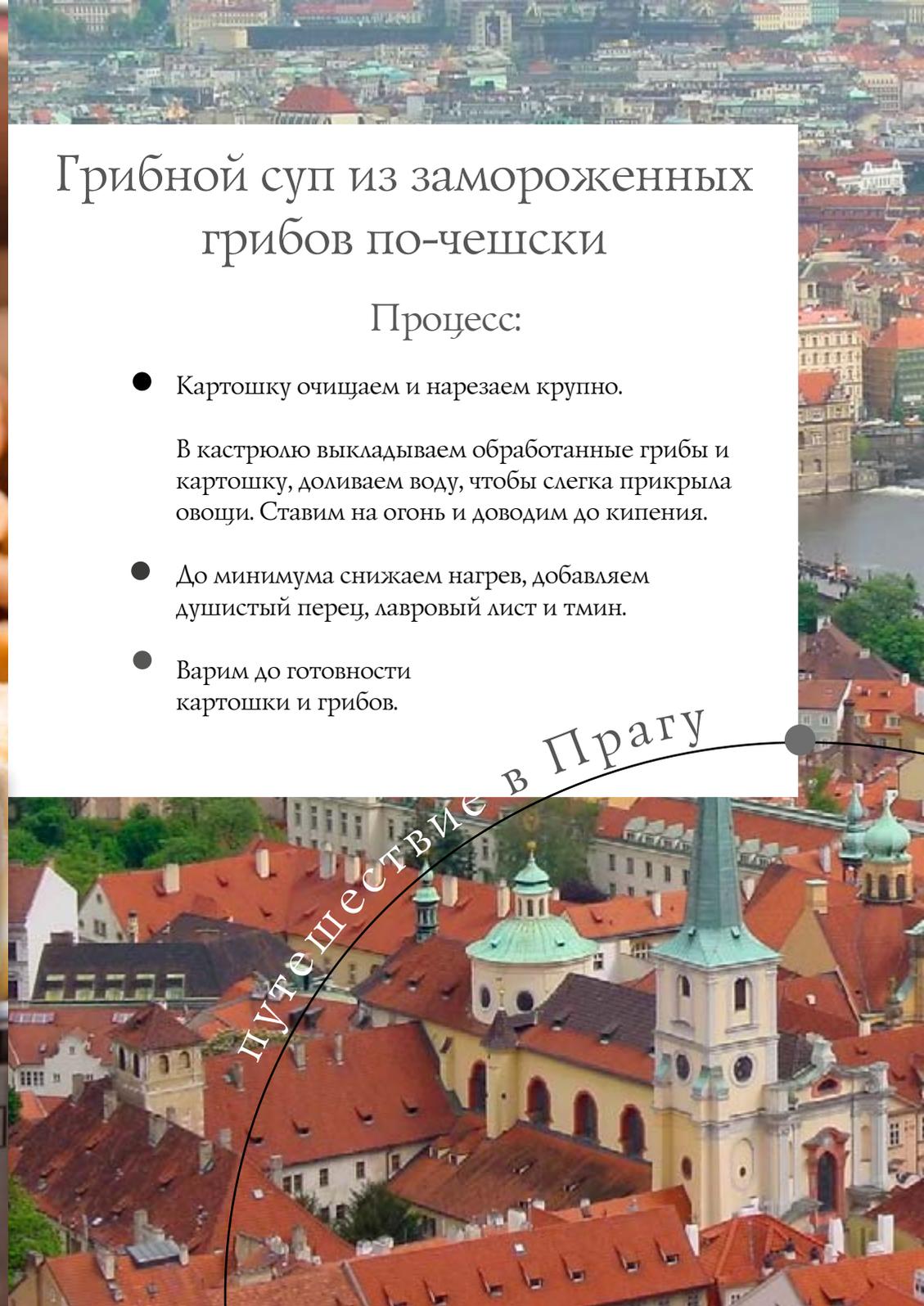
1 столовая ложка муки

2 столовые ложки столового уксуса

Соль, перец, тмин, лавровый лист и пучок укропа

*мы предлагаем
взять онятно*

Путешествие в Прагу



- 
- Муку тщательно растираем со сметаной.
 - Аккуратно вводим мучную смесь в суп, тщательно размешиваем, солим, перчим и 2 минуты прогреваем. Выключаем плиту, добавляем 1 ст. л. уксуса и даем настояться.
 - Пока суп настаивается, доводим до кипения в широкой кастрюле 1 литр воды с ложкой уксуса, уменьшаем нагрев, чтобы кипяток слабо булькал и вводим в жидкость сырое яйцо с неповрежденным желтком. Таким образом, мы готовим яйца-пашот (держим в кипятке по 4 минуты, каждое по отдельности).
 - Разливаем суп по тарелкам, сверху шумовкой выкладываем по 1 яйцу и посыпаем рубленым укропом. Подаем немедленно.

подробности тут

Яблочный кранбл с медом

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко

воскресенье ПОЛДНИК

Яблочный кранбл с медом

Процесс:

- Яблоки очищаем от кожуры, разрезаем на четыре равные части и вырезаем сердцевину с семечками и хвостиками. Режем яблоки дольками и выкладываем в форму для выпечки.
- Равномерно поливаем яблоки жидким медом.
- Приготовим крошку. Для этого пальцами перетираем в миске муку, сахар и сливочное масло, натертое на терке. Равномерно насыпаем крошку поверх яблок.
- Выпекаем кранбл в заранее нагретой до 180 градусов духовке в течение 20-25 минут до золотисто-коричневого цвета.
- Подаем с мороженым или со сметаной.

Используйте любые фрукты и ягоды в любых комбинациях, свежие или замороженные. В крошку можно добавить овсянку, орехи, семечки. Практически обязательное дополнение — мороженое, сметана или густые сливки.

приглашаем на фэйф-о-клок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 яблок

3 столовые ложки меда

100 г муки

100 г сливочного масла

100 г сахара



Салат из квашеной
капусты
с картофелем
и грибами

[подробности тут](#)

воскресенье УЖИН

Автор текста и фото: © Татьяна Ворона



Салат из квашеной капусты с картофелем и грибами

Процесс:

- Грибы обжариваем на растительном масле, пока не выпарится вся жидкость.
- Картофель отвариваем в мундире, очищаем и нарезаем кубиками. Лук нарезаем тонкими полукольцами. Квашеную капусту мелко рубим.
- В глубокой миске смешиваем картофель, лук и капусту. Солим по вкусу.
- Добавляем в салат зелень, сахар и растительное масло. Аккуратно перемешиваем. Приятного аппетита!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г грибов (рекомендуем использовать маслята)

4 средних картофелины

1 головка репчатого лука

200 г квашеной капусты

Полпучка зелени (зеленый лук, петрушка, укроп)

1 чайная ложка сахара

2 столовые ложки растительного масла

Соль по вкусу

Список покупок на неделю

Овощи, фрукты, зелень, грибы

Яблоки	1,5 кг
Салат	30-40 г
Картофель	2,5 кг
Чеснок	2 шт.
Петрушка	2 пучка
Морковь	1 кг
Корень пастернака	1 шт.
Болгарский перец	2 шт.
Кинза	1 пучок
Красный лук	1 шт.
Репчатый лук	1 кг
Шпинат (замороженный)	200 г
Томаты в собственном соку	800 г
Лимон	2 шт
Хурма	1 шт
Цветная капуста	400 г
Помидоры	500 г
Капуста	1 кг
Груша	1 кг
Свекла	500 г
Опята (замороженные)	300 г
Фасоль стручковая	700 г
Перец чили	1 шт.
Вишня (замороженная)	200 г
Горошек зеленый (замороженный)	150 г

Апельсины	1 шт.
Бананы	1 шт.
Маслята (замороженные)	200 г
Укроп	2 пучка
Капуста квашеная	200 г

Молочные продукты

Молоко	550 мл
Сливочное масло	500 г
Сметана	500 мл
Твердый сыр	220 г
Йогурт	150 мл
Творог	1 кг
Кефир	700 мл

Мясо, птица, рыба, яйца

Яйцо	18 шт
Речная рыба	1 кг
Говядина	400 г
Бульон	около 2 литров
Фарш мясной	400 г
Сосиски	4-5 шт
Охотничьи колбаски	250 г
Копченая индейка	300 г
Бекон	100 г
Филе индейки	300 г
Куриный жир	100 г

Список покупок на неделю

Бакалея

Сахар	500 г
Разрыхлитель теста	2 пакетика
Крахмал	50 г
Мука	700 г
Фасоль красная	200 г
Ванильный сахар	пакетик
Горох	400 г
Овсяные хлопья	230 г
Макароны	200 г
Ячневая крупа	200 г
Слоеное тесто	750 г
Вермишель	100 г
Сахар коричневый	60 г
Кунжут	50 г
Сок томатный	200 мл
Сахарная пудра	50 г
Консервированная кукуруза (банка)	340 г
Пудинг «Доктор Откер»	40 г

Специи

Корица	
Черный перец горошком	
Черный перец	
Паприка	2 ч. л.
Кардамон	
Тмин	
Майоран	
Тимьян	
Перец красный	
Лавровый лист	
Соль	

Разное

Мед	100 г
Масло оливковое	
Масло растительное	
Дрожжи свежие	7 г
Столовый уксус	
Красный винный уксус	
Ароматизатор ромовый	
Белое вино	70 г

Орехи и семечки, сухофрукты

Изюм	50 г
Орехи кедровые	горсть
Орехи грецкие	20 г

МЕНЮ

недели

Хотите войти в коллектив авторов журнала?
Пишите: novoe@menunedeli.ru

Обсудить меню и рецепты можно
на нашем форуме.

Над журналом работали:
Дарья Черненко — автор идеи
Татьяна Соловьева — главный редактор, автор текстов
Анна Блинова — дизайнер и верстальщик

На обложке фото: ©Лисовская Наталья/ Фотобанк Лори