

МЕНЮ недели

весна





Фото: © Wavebreak Media/ Фотобанк Лори

Весне дорогу!

Здравствуйте, дорогие друзья! Как вы перезимовали? Готовы встретить весну улыбками и хорошим настроением? Мы – готовы! Для того чтобы поскорее стряхнуть с себя зимнее оцепенение, крайне важно много гулять, двигаться, заниматься спортом, браться за новые проекты и, конечно же, правильно питаться!

Обратите внимание на первые весенние овощи и яркие заморские фрукты, зелень, выращенную на подоконнике, орехи и сухофрукты. Эти продукты станут главными действующими лицами в новом сезоне!

В весеннем выпуске журнала вы найдете тщательно спланированное меню на неделю, множество идей и советов от наших авторов. Для весеннего номера мы отобрали простые и проверенные рецепты блюд из полезных продуктов, представленные на сайте [«Меню недели»](#).

Украшайте дом цветами, ходите на рынок, выбирайте самые красивые и свежие фрукты и овощи. Весна пришла!

Приятного чтения!

ПОНЕДЕЛЬНИК

Понедельник — день тяжелый? Так может сказать только тот, кто никогда не пробовал сырников со сгущенкой. Разве можно хмуриться, глядя на эти румяные колобки? Долой хандру, встречаем весеннее утро с радостью и начинаем новую неделю с оптимизмом! Блюда, которые мы выбрали для этого дня, особенно оценят ваши дети. Вкусный суп с фрикадельками и котлетки с зеленью буквально созданы для детского меню.



Суп с рыбными фрикадельками

обеда



Салат из свеклы, моркови и апельсинов

ПОДАНИЯ



Сырники со сгущенкой

завтрак



Котлеты с зеленью

Рис

НИЖА

вторник

Весна — это не только солнце, птицы и распускающиеся цветы, но и упадок сил, и авитаминоз. Самое время поддержать организм вкусной и полезной едой.

Давайте приготовим наваристый бульон и свежий салатик из корневого сельдерея и яблока.

Такая витаминная прививка поможет не упасть духом в начале недели.



обед

Куриный бульон



ПОДАНИК

Салат из корневого сельдерея и яблока



завтрак

Сладкий плов с сухофруктами и орехами



НИЖА

Рис

среда

Легкий и вкусный завтрак придаст бодрости на весь день. Решимся на небольшое волшебство и приготовим натуральный домашний йогурт. Сделаем сразу побольше, чтобы хватило на несколько дней. На ужин замаринуем курицу в кефире и отварим красную фасоль.



Куриный бульон



Салат из корневого сельдерея и яблока



Домашний йогурт



Курица в кефире с базиликом

Фасоль

четверг

Сегодня совершим небольшое путешествие по кухням народов мира. На обед приготовим классические русские щи в горшочках, а на полдник – самую настоящую итальянскую пиццу! Поужинать можно и вчерашней курочкой с фасолью. Тем более, что за день она станет только вкуснее.



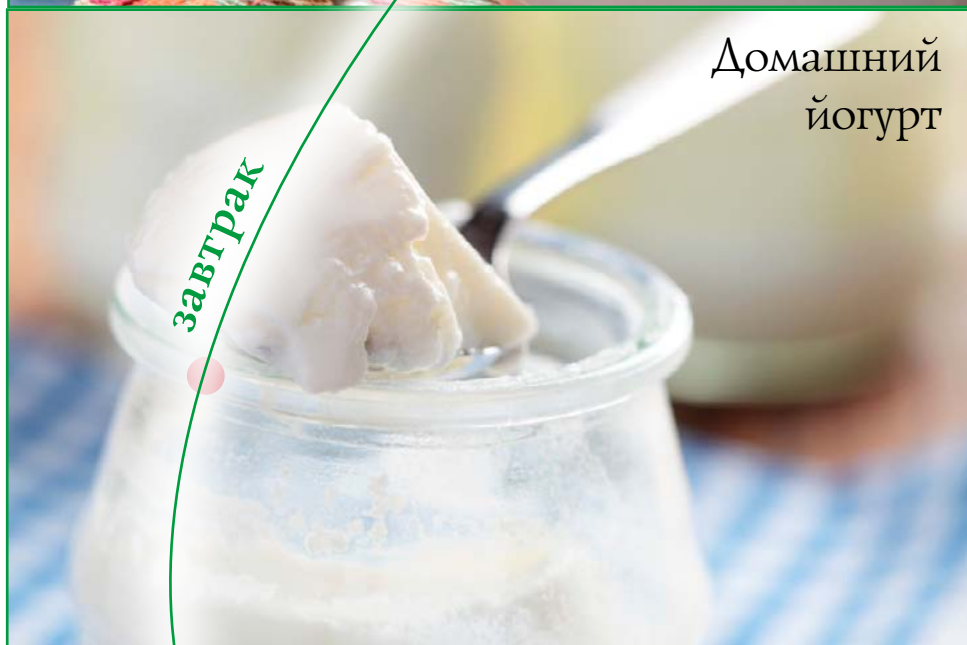
обед

Свежие щи с курицей
в горшочке



ПОЛДНИК

Домашняя пицца



завтрак

Домашний
йогурт



НИЖА

Курица в кефире
с базиликом

Фасоль

пятница

Когда же еще побаловать себя мороженым, как не в пятницу? Предлагаем вашему вниманию рецепт домашнего мороженого без сливок! Давайте сделаем сразу побольше, чтобы в выходные можно было то и дело бегать к холодильнику. А на ужин приготовим блюдо, выдержанное в азиатском колорите. На такой ужин нужно позвать гостей и всем вместе отпраздновать начало веселого уикенда!



Свежие щи с курицей
в горшочке

обед



Домашнее мороженое
без сливок

ПОДАНИК



Домашняя пицца

завтрак



Шашлык из трески с соусом

Салат с цуккини
в азиатском стиле

НИЖА

суббота

В субботу с утра можно никуда не торопиться. Не спеша приготовим на завтрак нежные сырники с яблоками, а затем займемся рыбной солянкой. Возьмите кастрюлю побольше! Если вы позаботились заранее о рыбном бульоне, процесс не займет много времени. Густой и горячий суп вполне способен выступить соло на большом семейном обеде.



Солянка из рыбы



Домашнее мороженое без сливок



Сырники с яблоками



Шашлык из трески с соусом

Салат с цуккини в азиатском стиле

воскресенье

Умеете ли вы готовить омлет? Французы считают, что это целое искусство! Давайте отведем воскресное утро процессу самосовершенствования и постараемся приготовить такой омлет, который оказал бы честь и поварам мишленовского ресторана. На подник приготовим вкусный рулет, а завершим день ужином в ориентальном стиле.



Солянка из рыбы



Рулет со сгущенкой
и маком



Омлет



Куриная грудка
в апельсиново-имбирном
соусе с овощным салатом

A close-up photograph of a large, vibrant pink rose with many layers of petals. The center of the flower shows yellow stamens and a cluster of orange-red pistils. Two white, notepad-style cards with hole punches are overlaid on the right side of the image.

Тренинг
«Меню недели
2.0»

24 марта—
6 апреля

Тренинг
«Меню недели
2.0»

19—30 мая

Сырники со сгущенкой

[подробности тут](#)

ПОНЕДЕЛЬНИК
завтрак

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко



Сырники со сгущенкой

Процесс:

- Миксером смешиваем творог, яйцо, муку, сахар, разрыхлитель и щепотку соли.
- Влажными руками формуем лепешку из творожной массы и вкладываем в нее шарик вареной сгущенки.
- Лепим сырники и обваливаем их в овсяных хлопьях.
- Жарим на раскаленном растительном масле, на среднем огне до золотистой корочки.
- Подаем со сметаной или вареньем. Приятного аппетита!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г творога

1 яйцо

2 столовые ложки сахара

100 г овсяных хлопьев

2 столовые ложки муки

Половина чайной ложки разрыхлителя

2 столовые ложки вареной сгущенки

Соль по вкусу

Растительное масло для жарки

*Попробуйте
и с другой начинкой*

МИНУТКА НЕЖНОСТИ

Суп с рыбными фрикадельками



[подробности тут](#)



Рыбный бульон можно заморозить впрок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг рыбы тресковых пород
- 1 яйцо
- 2 морковки
- 2 головки репчатого лука
- 1 ломтик белого хлеба
- 1 лавровый лист
- 3 горошины душистого перца
- 1 пучок зелени
- 100 мл молока
- Соль и черный перец по вкусу

Дети оценят!



Суп с рыбными фрикадельками

Процесс:

- **Варим бульон**

Находим добровольца для чистки рыбы или занимаемся ею самостоятельно. Удаляем жабры, хорошо промываем. Кладем рыбу в кастрюлю, где ее уже ждут очищенные луковица и морковь, а также лавровый лист и душистый перец. Заливаем холодной водой так, чтобы рыба была полностью покрыта, и доливаем еще немного.

Доводим бульон до кипения, снимаем пену и убавляем огонь. Закрываем кастрюлю, варим в течение получаса. Готовый бульон необходимо процедить через марлю или дуршлаг. Овощи выбрасываем.

- **Займемся фрикадельками!**

Аккуратно снимаем филе с кости, тщательно удаляя все мелкие косточки. Ломтик хлеба замачиваем в теплом молоке. С помощью блендера соединяем в фарш рыбное филе, отжатый размоченный хлеб, сырое яйцо. Солим, перчим, тщательно вымешиваем и формуем небольшие фрикадельки.

Нарезаем кубиками луковицу и морковь, опускаем в кипящий бульон и варим в течение 10 минут. Солим суп по вкусу, добавляем фрикадельки и варим еще 10 минут. При подаче суп можно посыпать зеленью и поперчить.



Салат со свеклой, морковью и апельсинами

ПОНЕДЕЛЬНИК ПОЛДНИК

[подробности тут](#)

Автор текста и фото: © Ольга Котельникова



ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г моркови

100 г свеклы

2 небольших апельсина

1-2 столовые ложки апельсинового сока

1 пучок рукколы

30 г семечек (тыквенных или подсолнечных)

2 листа салата «Айсберг»

1 столовая ложка виноградного уксуса

1 чайная ложка сахара

3 столовые ложки оливкового или растительного масла

Соль, черный перец и любимые специи — по вкусу

Салат со свеклой, морковью и апельсинами

Процесс:

- Замачиваем рукколу в холодной воде, чтобы обезопасить себя от нитратов. Дольки апельсина очищаем от пленок.
- Морковь и свеклу чистим и натираем тонкой соломкой. Салат «Айсберг» рвем руками и перемешиваем с рукколой.

Свекла и морковь — свежие!

- Выкладываем салатные листья на красивое блюдо, слегка присыпаем солью.
- Перемешиваем свеклу, морковь, несколько листиков рукколы и выкладываем смесь на салатные листья.
- Хорошенько взбалтываем уксус, апельсиновый сок, масло, соль и сахар. Равномерно поливаем салат заправкой.
- Семечки слегка обжариваем на сухой сковороде и посыпаем салат. При желании приправляем салат любимыми специями.

заботимся о фигуре

Котлеты с зеленью

[подробности тут](#)

ПОНЕДЕЛЬНИК, ВТОРНИК УЖИН

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко

Котлеты с зеленью

Процесс:

- Пропускаем мясо через мясорубку. Зелень тщательно промываем и обсушиваем, мелко рубим. Смешиваем фарш, зелень, тертую цедру лимона, тертый мускатный орех. Солим и перчим, тщательно вымешиваем. Формуем небольшие котлетки.
- Черствый хлеб измельчаем в крошку, обваливаем в ней котлеты. Если есть время, на полчаса убираем котлеты в холодильник.
- Обжариваем котлетки в разогретом оливковом масле на антипригарной сковороде с толстым дном.
- Готовые котлетки выкладываем на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки жира. Приятного аппетита!



Мясорубка — первый советский тренажер! Именно этому нехитрому кухонному девайсу наши мамы обязаны красивыми формами бицепсов :)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г телятины

2 пучка любой зелени

2 ломтика белого хлеба

1 ч. л. цедры лимона

3 ст. л. оливкового масла

Соль, черный перец и мускатный орех по вкусу

Добавьте в котлеты любую зелень, экспериментируйте со вкусами!



Внимание,
новая рубрика:
мини-кулинарная
энциклопедия!



как правильно
варить рис?

Рис

ПОНЕДЕЛЬНИК, ВТОРНИК

УЖИНЫ

подробности тут

Автор текста и фото: © Татьяна Ворона

Внимание,
новая рубрика:
мини-кулинарная
энциклопедия!



как правильно
варить рис?

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Рис

Чтобы сварить вкусный рассыпчатый рис на гарнир, нужно всего лишь соблюсти несколько простых правил.

а именно:

- Тщательно промываем рис. Не стоит пренебрегать этим этапом. Так мы удалим не только пыль и мусор, но и лишний крахмал. Промываем, не ленимся, до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
- Кладем рис в кастрюлю, заливаем водой и солим. Чаще всего на 1 стакан риса берется 1,5 стакана воды. Но разные сорта риса могут требовать разного количества воды для варки, сверьтесь с рекомендациями на упаковке.
- Не накрывая крышкой, доводим рис до кипения. Убавляем огонь до среднего, прикрываем кастрюлю крышкой, оставив небольшую щелку.
- Уже через несколько минут на поверхности риса появятся дырочки, похожие на лунные кратеры. Плотнo закрываем кастрюлю, убавляем огонь до минимума и варим рис еще в течение 15 минут.

Сладкий плов с сухофруктами и орехами

[подробности тут](#)

Вторник
Завтрак

Автор текста и фото: © Юлия Аханова

Сладкий плов с сухофруктами и орехами

Процесс:

- Подготавливаем орехи и сухофрукты. Изюм очищаем от хвостиков, орехи слегка обжариваем. Изюм, курагу, чернослив и клюкву промываем в горячей воде.
- В казане или в похожей чугунной кастрюле с толстым закругленным дном растапливаем сливочное масло с сахаром.
- Добавляем сухофрукты и орехи и карамелизуем их на медленном огне в течение 3-5 минут.
- Добавляем в кастрюлю рис, заранее отваренный до полуготовности, и совсем немножко кипятка. Оставляем на медленном огне на 10-15 минут.
- Перемешиваем. Достаем самые красивые восточные пиалы и накрываем стол к завтраку.



на 4-5 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана риса

1,5 столовые ложки сахара

50 г светлого изюма

50 г темного изюма

50 г кураги

50 г чернослива

50 г кешью

50 г лесных орехов

50 г вяленой клюквы

1,5 столовые ложки сливочного масла

Соль по вкусу

Отварите рис заранее

Бульон

Внимание,
новая рубрика:
мини-кулинарная
энциклопедия!



куриный
бульон

подробности тут

Автор текста и фото: © Ольга Горашук

Вторник, среда, обед



Куриный бульон

Процесс:

- Берем куски курицы (можно сварить целую – на 5-6 литров бульона). Например, 1 окорочок и пару крылышек. Тщательно промываем, заливаем холодной водой и ставим на сильный огонь.
- Когда бульон начнет кипеть, снимаем крышку и уменьшаем огонь до минимума. Должно быть заметно лишь небольшое движение воды. Именно такое томление обеспечит прозрачность куриному бульону. В самом начале кипения пару раз снимаем пену шумовкой.

куриный
бульон

Внимание,
новая рубрика:
мини-кулинарная
энциклопедия!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г курицы
1 морковь
1 репчатый лук
1 лавровый лист
3 горошины черного перца
1 пучок петрушки
10 перепелиных яиц
2 ломтя хлеба
Соль и перец по вкусу
Растительное масло (сбрызнуть сухарики)

На 2,5 л



- Сразу как поставили кастрюлю с курицей на плиту, начинаем заниматься овощами. Очищенную морковь нарезаем на небольшие кусочки. С лука снимаем верхний слой шелухи.

Еще один секрет удачного куриного бульона. Овощи нужно немного подпечь. Это можно сделать прямо на горелке или на сухой сковородке. Лишь подрумянить, ни в коем случае не запечь до готовности.

- Итак, как только закипел бульон, добавляем в кастрюлю подпеченные лук и морковь, стебли укропа и петрушки, лавровый лист и черный перец горошком. Солим бульон по вкусу.

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

Бульоны (тщательно процеженные) можно хранить 2-3 дня на холоде. Куриный бульон, процеженный, без жира, можно подавать к столу в бульонных чашках. К бульону отдельно подаются гренки, пирожки, кулебяка. Бульон подаётся также с вермишелью, домашней лапшой, рисом, мучными клёцками или фрикадельками. Гарниры готовят отдельно от бульона.





- А пока бульон тихо кипит, подготовим все, чтобы подать его к столу классически — с яйцом и сухариками. Отвариваем перепелиные яйца, очищаем и нарезаем половинками.
- Нарезаем хлеб на кубики, посыпаем их смесью перцев и солим, сбрызгиваем растительным маслом и подсушиваем в духовке в течение 5 минут.
- Через полчаса после закипания бульон готов.

Если хотите получить более наваристый бульон, увеличьте время готовки.

- После окончания варки все овощи удаляем из кастрюли — они сделали свое дело и больше не нужны. При необходимости процеживаем бульон через марлю или мелкое сито.
- Подаем с зеленью, яйцами и сухариками.

**ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО
ОТ ВЕСЕННИХ ПРОСТУД!**

Салат из корневого сельдерея и яблока

ПОДАНИК

Вторник, среда

[подробности тут](#)

Автор текста и фото: © Ирина Богданович



Салат из корневого сельдерея и яблока

Процесс:

- Корень сельдерея очищаем от кожуры и натираем на крупной терке.
- Очищенное яблоко нарезаем тонкой соломкой.
- Измельчаем грецкие орехи.
- Натуральный йогурт смешиваем с зерновой горчицей, солим по вкусу.
- В глубокой миске смешиваем сельдерей, порезанное яблоко и орехи. Поливаем заправкой, еще раз перемешиваем. Украшаем кунжутом и зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г корня сельдерея
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 150 г йогурта
- 2 чайные ложки зерновой горчицы
- 3 столовые ложки грецких орехов
- 1 столовая ложка кунжута
- Пучок любой зелени
- Соль по вкусу

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

СЕЛЬДЕРЕЙ — двухлетнее травянистое растение; выращивается как пряный овощ. Различают три культурные формы: корневую, черешковую и листовую; в СССР выращиваются гл. обр. корневые сорта. Корневой сельдерей в первый год после посева образует прикорневую розетку листьев и корнеплод полукруглой или несколько угловатой формы с большим или меньшим (в зависимости от сорта) количеством боковых корешков.



Курица в кефире с базиликом

подробности тут

Автор текста и фото:
© Марина Митюшина

среда, четверг
ужин

Курица в кефире с базиликом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г курицы (грудки или
бедрышки)

Пол-литра кефира

2 столовые ложки сухого или пучок
свежего базилика

4 столовые ложки растительного
масла

2 чайные ложки зерновой горчицы

4 зубчика чеснока

Соль и перец по вкусу

- Зубчики чеснока очищаем и пропускаем для измельчения через пресс.

- В миске смешиваем базилик (если вы используете свежий, мелко его нарубите), чеснок, масло, горчицу, соль и перец.

- Заливаем пряности кефиром и опускаем туда крупные куски куриного филе.
- Перемешиваем. Накрываем крышкой и прячем в холодильник минимум на 6 часов.
- Разогреваем духовку примерно до 200 градусов, выкладываем маринованную курицу в жаропрочную форму и ставим запекаться в духовку. Грудки на 25 минут, бедра – на 35.

Приятного
аппетита!



Фасоль по рецепту Джейми Оливера

[подробности тут](#)

среда, четверг
ужин

Автор фото: © Татьяна Ворона

Фасоль по рецепту Джейми Оливера

Процесс:

*Важно! Замачиваем фасоль
на 12 часов или на ночь.*

- Сливаем воду, фасоль споласкиваем и кладем в кастрюлю, снова заливаем холодной водой.
- Добавляем зубчики чеснока прямо в шелухе, тимьян и розмарин, лавровый лист, сельдерей, помидоры и картофель, очищенный и разрезанный пополам.
- Доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим под крышкой в течение 45-60 минут или пока фасоль не станет мягкой.
- С готовой фасоли сливаем жидкость так, чтобы немного осталось на дне. Вынимаем чеснок, травы (если веточками), сельдерей, картофель и помидоры.
- В отдельную тарелку складываем эти овощи и мнем вилкой, чтобы получилось однородное пюре. Добавляем пюре к фасоли. Солим и перчим. Заправляем оливковым маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г сухой фасоли

3 зубчика чеснока

3 веточки тимьяна (или 1 чайная ложка сушеного)

1 веточка розмарина (или 1 чайная ложка сушеного)

3 лавровых листа

1 стеблевой сельдерей

1 картофелина

2 помидорки черри

4 ломтика хлеба

3 столовые ложки оливкового масла

Несколько веточек петрушки

Винный уксус, черный перец и соль по вкусу

Домашний йогурт

завтрак

Внимание,
новая рубрика:
мини-кулинарная
энциклопедия!

Домашний
йогурт без
йогуртницы
и мультиварки

подробности тут

Автор текста: © Дарья Черненко
Фото: © Stockphoto/ Фотобанк Лори

Процесс:

- Кипятим молоко.
Зачем? В некипяченном молоке живут различные кисломолочные бактерии, которые будут угнетать жизнедеятельность йогуртных бактерий.
- Растворяем сахар в молоке.
- Остужаем молоко до температуры около 40 градусов.
Если опустить в молоко палец, то будет горячо, но не обжигает.
Если температура молока будет выше 45 градусов, то бактерии погибнут. Если ниже 40 – не будут размножаться. Поэтому очень важно на протяжении всего периода изготовления домашнего йогурта поддерживать температуру в этих пределах.
- Добавляем в закваску 4-5 столовых ложек молока и тщательно перемешиваем до однородной консистенции. Выливаем разведённую в молоке закваску в оставшееся молоко, перемешиваем.
- Быстро заматываем кастрюльку с будущим йогуртом в БОЛЬШОЕ банное полотенце и ставим в теплое место. Зимой – у батареи, а летом – в предварительно разогретой до 40 градусов духовке.
- Забываем об этой конструкции на 6 часов. В это время йогурт нельзя открывать, трясти, перемешивать и т. д. Через 6 часов открываем и смотрим, что получилось. Если все хорошо – радуемся. Если йогурт еще жидкий, то опять заматываем и уносим в теплое место на 1-3 часа. Чем дольше заквашивается йогурт, тем кислее он будет.
- Ставим йогурт в холодильник для завершения процесса ферментации на 3-4 часа.

Домашний йогурт без йогуртницы и мультиварки

ВНИМАНИЕ!

Покупной йогурт для закваски должен:

- называться «йогурт», а не «йогуртный продукт»;
- иметь срок годности не больше одного месяца;
- не содержать маркировки «термически обработан»;
- быть натуральным и храниться в холодильнике.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр молока

4 столовые ложки закваски (йогурт)

2 столовые ложки сахара

Специи по вкусу

Чем дольше заквашивается йогурт, тем кислее он будет

100% НАТУРАЛЬНЫЙ

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored soup, garnished with fresh green herbs. The bowl sits on a colorful, striped cloth. In the background, there are fresh green herbs and a piece of dark bread. A silver spoon is placed on the cloth next to the bowl. A yellow circular graphic with a hole at the top is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

Свежие щи с курицей в горшочке

[подробности тут](#)

четверг, Пятница
Обед

Свежие щи с курицей в горшочке

Процесс:

- Сначала чистим лук и морковь. Морковь нарезаем шайбами, лук измельчаем и раскладываем поровну в 4 горшочка. Сверху выкладываем по одной голени и по одному лавровому листику.
- Капусту тонко шинкуем и добавляем в горшочки (она займет почти весь объем). Сверху выкладываем ломтики помидоров и зеленый горошек.
- Вливаем в горшочки соленый кипяток, не доходя до краев как минимум на 1,5 см. Накрываем горшочки крышечками и ставим в современный аналог печи — духовку, предварительно разогретую до 200 градусов.
- Как только щи закипят, уменьшаем нагрев до 160 градусов и томим 2 часа. Подаем со свежей зеленью и сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриные голени

1 головка репчатого лука

4 помидора

400 г белокочанной капусты

1 морковь

4 столовые ложки зеленого горошка

4 лавровых листа

Соль по вкусу

по старинке

Домашняя пицца



четверг ПОДАНИК
Пятница завтрак

подробности тут

Автор текста и фото: © Зоряна Ивченко

Домашняя пицца

Процесс:

- Для теста смешиваем раскрошенные дрожжи, сто пятьдесят миллилитров теплой воды, сахар и столовую ложку муки. Ставим на 15 минут в теплое место без сквозняков, дрожжи должны вспениться.
- Когда это произойдет, всыпаем оставшуюся муку, соль и добавляем две столовые ложки оливкового масла. Хорошо вымешиваем тесто до гладкости.
- Миску с тестом накрываем полотенцем и оставляем на один час в теплом месте. Поднявшееся тесто (оно должно увеличиться вдвое) повторно вымешиваем и разделяем на 2 части. Каждую половинку раскатываем в тонкий пласт и выкладываем на слегка посыпанный мукой или застеленный специальной бумагой для выпечки противень.
- Для начинки режем тонко сыр и помидоры, раскладываем на коржи. Слегка сбрызгиваем оливковым маслом. Выпекаем около 20-25 минут в хорошо разогретой до 225 градусов духовке.
- Посыпаем нарезанным базиликом или рукколой и немедленно подаем.

*Одну пиццу
приберегите на завтрак!*

*Цвета пиццы «Маргарита»
символизируют итальянский
флаг — красные помидоры,
белый сыр и зеленый базилик.*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г муки

150 г мягкого сыра (моцарелла или домашний)

4 помидора (можно взять консервированные в собственном соку)

12 г свежих дрожжей

0,5 чайной ложки сахара

3 столовые ложки оливкового масла

150 мл воды

Базилик

Домашнее мороженое без сливок



подробности тут

ПЯТНИЦА, СУББОТА ПОДАНИК

Автор текста: © Светлана
Фото: © ajafoto/ Depositphotos



Домашнее мороженое без сливок

Процесс:

- Взбиваем простоквашу с сахаром или сахарной пудрой.
- Натираем лимонную цедру на мелкой терке, из половины лимона выжимаем сок. Добавляем цедру и сок в молочную массу. Снова взбиваем.
- Переливаем смесь в контейнер и убираем в морозилку или же в специальную мороженицу.
- Если мороженое будет застывать в морозилке, необходимо доставать его каждые 40 минут и тщательно перемешивать. Процедуру повторяем 3-4 раза и оставляем мороженое в покое до утра.

*Попробуйте сделать
мороженое из йогурта*

Приятных
экспериментов
с мороженым!

лучше, чем ПЯТЬСОТ ЭСКИМО!

*Из простокваши!
Очень полезно!*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 л простокваши

250 г сахара или сахарной пудры

Пол-лимона

подробности тут

Шашлык из трески с соусом

Автор текста и фото: © Марина Митюшина

ПЯТНИЦА, СУББОТА УЖИН



ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе трески
100 г натурального йогурта
3 зубчика чеснока
половина чайной ложки куркумы
1 чайная ложка паприки
1 столовая ложка оливкового масла
100 мл растительного масла
1 пучок кинзы

*Попробуйте
с другой рыбой*

Шашлык из трески с соусом

Йогурт, куркуму, паприку, измельченный чеснок, оливковое масло, перец и соль смешиваем в миске.



Треску нарезаем кубиками.



Добавляем рыбу в йогуртовую смесь и аккуратно перемешиваем. Отставляем в сторону на полчаса.





Замачиваем шпажки, чтобы во время приготовления они не начали гореть.



Пробиваем в блендере вместе с маслом, паприкой и солью, добавляем белый винный уксус.



Кинзу тщательно промываем, отрываем листики от стебельков (которые нам не понадобятся), чеснок очищаем и крупно рубим.



Промаринованную треску нанизываем на шпажки и выкладываем на бортики жаропрочной формы, выстеленной фольгой.

Разогреваем духовку до максимума и запекаем шашлычки в течение 10-15 минут.

Салат с цуккини в азиатском стиле

ПЯТНИЦА, СУББОТА УЖИН

подробности тут

Автор фото: © Ольга Котельникова

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г молодых цуккини

120 г огурцов (небольших)

120 г моркови

1 зубчик чеснока

40 г арахиса

1 столовая ложка кунжута

3 столовых ложки растительного
или оливкового масла

1 чайная ложка кунжутного масла

1 столовая ложка сахара

1 чайная ложка соли

треть чайной ложки соуса Табаско

*Очень хорошо, если у вас
есть терка для нарезания
овощей тонкой соломкой*

Салат с цуккини в азиатском стиле

Процесс:

- Моем овощи, чистим морковь. Орехи слегка обжариваем и измельчаем.
- Цуккини и морковь разрезаем пополам и шинкуем тонкой соломкой.
- Огурцы шинкуем так же, но уже во всю длину.
- Смешиваем заправку: измельченный чеснок, Табаско, соль, сахар, уксус, кунжутное и растительное (оливковое) масло, хорошенько все взбалтываем вилкой или венчиком до однородности.
- Заливаем наш салат, перемешиваем рукой, слегка прижимая овощи до выделения небольшого количества сока.
- Примешиваем кунжут, орехи, пробуем — регулируем соль, сахар, уксус и вуаля! Наш салат готов!

Сырники с яблоками

суббота завтрак

[подробности тут](#)

Автор текста и фото. © Ирина Богданович



Сырники с яблоками

Процесс:

- В миске смешиваем творог, яйцо, манную крупу и ванильный сахар.
- Очищаем яблоки от кожуры и натираем на крупной терке. Если яблоки очень сочные, то лишний сок лучше отжать. Добавляем яблоки в творог, тщательно вымешиваем.
- В сухую тарелку высыпаем овсяные хлопья. Слегка смачиваем руки и формируем круглые сырники. Обваливаем сырники в хлопьях.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога

1 яйцо

3 столовые ложки манной крупы

2 яблока

1 стакан овсяных хлопьев

Ванильный сахар по вкусу

Попробуйте с грушей

- Разогреваем духовку до 180 градусов. На противень выкладываем смазанную маслом бумагу для выпечки. Выпекаем сырники в течение 25-30 минут.
- Подаем со сметаной, ягодным соусом, медом или кленовым сиропом.

подробности тут

Солянка из рыбы

Автор текста: © Дарья Черненко
Автор фото: © Александр Курлович / Фотобанк Лори

суббота, воскресенье
обеда



Тщательно сварить бульон на рыбных «запчастях». В ход пойдет голова, хвост, плавники, кости, брюшко и другие части. В крайнем случае, можно сварить солянку и на воде.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700-800 г рыбного филе

1 морковь

5-8 соленых огурцов

полстакана перловки

4 столовые ложки томатной пасты

100 г маслин

2-3 столовые ложки консервированных каперсов

половина лимона

3 лавровых листа

50 г сливочного масла

соль и черный перец по вкусу

Солянка из рыбы

Процесс:

- Варим бульон из «несъедобных» частей рыбы. Процеживаем.
- Филе рыбы нарезаем на кусочки.
- Перловую крупу промываем, заливаем кипятком и распариваем на слабом огне до мягкости (15-20 минут).
Чистим морковь и нарезаем соломкой. Обжариваем морковку на сливочном масле (на среднем огне, без крышки, около 5 минут).
- Добавляем томатную пасту и тушим до мягкости (под крышкой, на слабом огне).
- Соленые огурцы очищаем от кожицы и семян, нарезаем соломкой и пассируем с добавлением небольшого количества рыбного бульона (или воды).
- В кипящий рыбный бульон (или воду) кладем перловую крупу, обжаренную морковь, каперсы и варим до готовности крупы. Затем вводим в суп нарезанные кусочки рыбного филе, огурцы, лавровый лист, перец. Солим по вкусу и варим до готовности рыбы (примерно 5 минут после закипания).

дайте настояться 2-3 часа!

Омлет как в детском саду

подробности тут

воскресенье
завтрак

Автор текста и фото: © Елена Москаленко

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



В домашних условиях доброкачественность яйца можно определить, если прикрыть яйцо сверху ладонью и поднести его к зажжённой лампочке. Недостаточно свежие яйца будут иметь затемнения, недоброкачественные вовсе не просвечиваются. Можно также проверить свежесть яйца погружением его в холодную воду: лежалые яйца тонут медленнее, чем свежие, что объясняется высыханием части влаги яйца при продолжительном хранении.

Обычно в этих яйцах желток смешан с белком.

Процесс:

- Разбиваем яйца в миску. Вилкой протыкаем желтки и слегка взбиваем до однородного состояния. Яйца для омлета взбивают исключительно вилкой!
- К яйцам вливаем молоко. Солим и продолжаем взбивать. Пышной пены не требуется.
- Разогреваем духовку до 200 градусов. Форму смазываем сливочным маслом и выливаем в нее яично-молочную массу. Выпекаем в течение 10 минут.
- Готовый омлет поливаем горячим растопленным сливочным маслом.

В норме высота омлета — 2,5–3 см.



● ● ● ● ● ● ● ● ●
На 5 порций.

*На одну порцию
омлета — одно яйцо и
100 мл молока.*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 яиц

500 мл молока

1 чайная ложка соли

20 г сливочного масла

Рулет со стущенкой и маком



подробности тут

воскресенье ПОЛДНИК

Автор текста и фото: © Ирина Богданович

Рулет со сгущенкой и маком

Начнем с приготовления
бисквитного теста:

Миксером взбиваем яйца с сахаром до пышной пены. В отдельной емкости лимонный сок, йогурт (можно заменить на кефир), растопленное сливочное масло и краситель. В эту смесь осторожно вводим взбитые яйца.

В другой миске
смешиваем муку,
соль, ванилин и
разрыхлитель.



Соединяем две
смеси, аккуратно
перемешивая.



Духовку
предварительно
разогреваем
до 180 градусов.
Противень
застилаем
пергаментной
бумагой
и смазываем
сливочным
(или растительным)
маслом.
Выкладываем тесто
на противень,
распределяя его
ровным слоем.
Выпекаем
12-14 минут.

для теста:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца

2 столовые ложки йогурта

150 г сахара

1 стакан муки

1 столовая ложка сливочного масла

1 чайная ложка разрыхлителя

1 чайная ложка лимонного сока

Щепотка соли

Ванилин – по вкусу

Пищевой краситель – по желанию

Готовим крем:

Взбиваем варёное сгущённое молоко с размячённым сливочным маслом и маком. Отправляем крем ненадолго в холодильник, чтобы немного загустел.

Вернемся к бисквиту:

Посыпаем сахаром чистый лист пергаментной бумаги. Выкладываем на лист готовый бисквит. Смачиваем кухонное полотенце холодной водой, хорошо отжимаем и накрываем им бисквит (бумагу, на которой он пекся не снимаем). Остужаем всю конструкцию.

Сборка рулета:

Аккуратно снимаем верхний лист бумаги. Распределяем ровным слоем крем.

Не страшно, если он будет растекаться, бисквит возьмёт своё. Посыпаем измельчённым обжаренным фундуком. Теперь нужно аккуратно свернуть рулет, плотно сдавливая его руками, чтобы внутри не осталось полых зазоров.

Глазируем!

На водяной бане растапливаем белый шоколад, добавляем сливки и сливочное масло. Украшаем рулет, полив его остатком крема из сгущённого молока и глазурью из белого шоколада или посыпав сахарной пудрой и маком.

для крема:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

380 г вареной сгущенки

100 г сливочного масла

50 г мака

40 г фундука

для глазури:

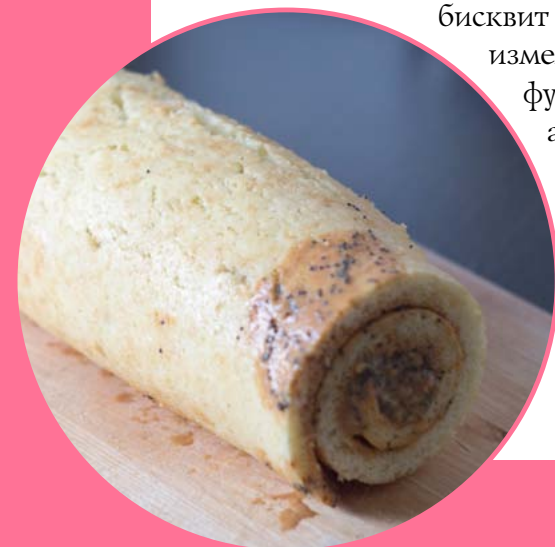
50 г белого шоколада

20 г сливочного

Ванилин по вкусу

Пищевой краситель — по желанию

МЫ ЭТО ЗАСЛУЖИЛИ!



Куриная грудка
в апельсиново-
имбирном соусе
с овощным
салатом



подробности тут

воскресенье
ужин

Куриная грудка в апельсиново-имбирном соусе с овощным салатом

Процесс:

- Очищаем и мелко натираем корень имбиря. В имбирную кашу добавляем апельсиновую цедру. Сок из апельсина выжимаем в отдельную мисочку.
- Куриную грудку нарезаем небольшими кусочками и слегка их отбиваем, солим и перчим.
- Измельчаем чеснок и отправляем в нагретое оливковое масло. Прогреваем на небольшом огне

до тех пор, пока чеснок не отдаст маслу свой аромат, после чего удаляем чеснок со сковородки.

- Обжариваем курицу в чесночном масле. Примерно по 4 минуты с каждой стороны.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриная грудка
- 1 столовая ложка апельсиновой цедры
- 50 мл апельсинового сока
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка натертого корня имбиря
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 столовая ложка муки
- Соль и черный перец по вкусу

для салата:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 дайкон
- 1 морковь
- 1 огурец
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки кунжута
- 2 столовые ложки винного уксуса
- 1 столовая ложка меда
- Соль, черный перец, соевый соус и зелень – по вкусу

- Выкладываем на сковородку апельсиново-имбирную заправку. Добавляем апельсиновый сок и соевый соус.

- Тушим под крышкой в течение 10 минут. Посыпаем курицу мукой, перемешиваем до загустения соуса.

Салат

- Натираем на крупной терке дайкон, огурец и морковь, добавляем измельченную зелень, перемешиваем. Приправляем солью, перцем и заправкой из оливкового масла, соевого соуса, уксуса и меда.
- При подаче салат посыпаем кунжутом.



Фото: © Николай Охитин / Фотобанк Лори



Фруктово-ягодный смузи — самый простой способ подкрепиться, поднять настроение, укрепить иммунитет и взбодриться.

Просто добавьте к любому базовому ингредиенту (сок, кефир, йогурт, молоко, простокваша, зеленый чай) любимые фрукты, ягоды и овощи, приправьте овсяными хлопьями, шоколадом и другими добавками, хорошенько взбейте все блендером и разлейте смузи по красивым высоким бокалам.

Воспользуйтесь простым «Конструктором смузи».

- 12 ингредиентов
- 8 рецептов
- Идеи для красоты и здоровья

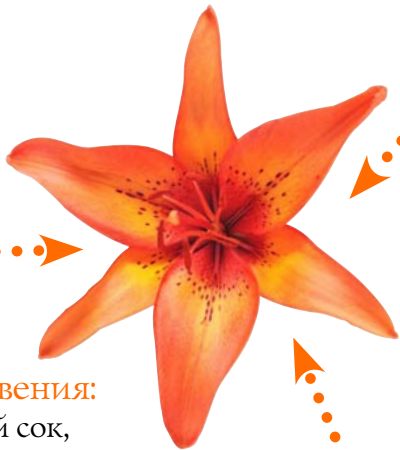
Следуйте по стрелочкам и выбирайте свой вариант смузи. Будьте здоровы!



Для восстановления сил: йогурт, банан, замороженные ягоды



Для вдохновения: апельсиновый сок, ананас, банан,



Для настроения: банан, кефир, овсянка, шоколадные хлопья



Для энергии: апельсиновый сок, овсянка, банан, мед, имбирь



Для иммунитета:
кефир, замороженные
ягоды, мед



Для легкости:
Кефир,
замороженные
ягоды, корица



Для бодрости:
апельсиновый сок, ананас,
лимон, корень имбиря, мед



Для удовольствия:
морковный сок, мед,
банан, йогурт



Список покупок на неделю

Овощи, фрукты, зелень, грибы

Яблоки	3 шт.
Картофель	1 шт.
Чеснок	1 головка
Дайкон	1 шт.
Морковь	8 шт.
Огурцы	3 шт.
Цукини	250 г
Репчатый лук	4 шт.
Корень сельдерея	300 г
Лимон	1 шт.
Сельдерей (стебли)	1 шт.
Помидоры	8 шт.
Помидоры-черри	2 шт.
Капуста	400 г
Кинза	1 пучок
Свекла	1 шт.
Горошек зеленый (замороженный)	4 ст. л.
Апельсины	3 шт.
Корень имбиря	1 шт.
Петрушка	1 пучок
Зелень (любая)	4 пучок
Руккола	1 пучок
Салат Айсберг	2 листа

Молочные продукты

Молоко	1,6 л
Сливочное масло	250 г
Сливки	50 мл
Простокваша	500 мл
Йогурт	400 г
Творог	950 г
Кефир	500 мл
Сгущеное молоко (вареное)	1 банка
Мягкий сыр	150 г

Мясо, птица, рыба, яйца

Яйцо	12 шт.
Филе трески	500 г
Рыба тресковых пород	1 кг
Телятина	700 г
Курица	1 кг
Перепелиные яйца	10 шт.
Куриные голени	4 шт.
Рыбное филе	750 г
Куриная грудка	1 шт.

Список покупок на неделю

Бакалея

Сахар	1, 15 кг
Мука	500 г
Фасоль красная	300 г
Овсяные хлопья	300 г
Перловая крупа	100 г
Соленые огурцы	8 шт.
Томатная паста	4 ст. л.
Маслины	100 г
Консервированные каперсы	3 ст. л.
Мак	50 г
Хлеб белый	батон
Рис	700 г
Манная крупа	3 ст. л.
Ванильный сахар	по вкусу
Белый шоколад	50 г
Разрыхлитель теста	пакетик

Специи

Черный перец горошком
Черный перец
Паприка
Куркума
Лавровый лист
Душистый перец
Мускатный орех
Бasilik
Тимьян
Розмарин

Разное

Мед	1 ст. л.
Масло оливковое	300 мл
Масло растительное	300 мл
Дрожжи свежие	12 г
Соевый соус	2 ст. л.
Виноградный уксус	1 ст. л.
Зерновая горчица	4 ч. л.
Винный уксус	3 ст. л.
Кунжутное масло	1 ч. л.
Табаско	3 ч. л.

Орехи и семечки, сухофрукты

Изюм светлый	50 г
Фундук	40 г
Орехи грецкие	100 г
Тыквенные семечки	30 г
Изюм темный	50 г
Курага	50 г
Чернослив	50 г
Кешью	50 г
Лесные орехи	50 г
Вяленая клюква	50 г
Кунжут	4 ст. л.
Арахис	40 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: © Надежда Глазова / Фотобанк Лори