

ДЕНЬ 21

ЗАВТРАК

СЫРНЫЕ ХЛЕБЦЫ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 251 БЕЛКИ 6 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 10

● ИНГРИДИЕНТЫ

100 Г СЛИВОЧНОЕ РАСТОПЛЕННОЕ МАСЛО
3-4 СТ.Л. МУКИ
50 Г ТВЁРДЫЙ СЫР
ЩЕПОТКА СОЛИ
ЩЕПОТКА РАЗРЫХЛИТЕЛЯ

70 Г АДЫГЕЙСКИЙ СЫР
1 ШТ ПОМИДОР СВЕЖИЙ
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 В РАСТОПЛЕННОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДОБАВИТЬ НАТЁРТЫЙ ТВЕРДЫЙ СЫР, ЩЕПОТКУ РАЗРЫХЛИТЕЛЯ И МУКУ. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ВЫСТЕЛИТЬ ПЕРГАМЕНТ. ВЛИТЬ ПОЛУЧЕННОЕ ТЕСТО И ОТПРАВИТЬ ВЫПЕКАТЬСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160 ГРАДУСОВ 230 МИНУТ.
- 3 СЫР И ПОМИДОР НАРЕЗАТЬ.
- 4 КАПУСТУ НА ГОТОВЫЕ БУЛОЧКИ ВЫЛОЖИТЬ СЫР И ПОМИДОР. ПОСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ ПО ВКУСУ. НАШИНКОВАТЬ И ЗАПРАВИТЬ МАСЛОМ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 21

ОБЕД

МУСАКА С БАКЛАЖАНАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 145 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 7

● ИНГРИДИЕНТЫ

500 Г ФАРШ ГОВЯЖИЙ
300 Г БАКЛАЖАН
1 СТ.Л. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
1 ШТ ЛУК РЕПЧАТЫЙ
1 ЗУБЧИК ЧЕСНОК

1 Ч.Л. КОРИЦА
1 СТ. Л ПАПРИКА
СОЛЬ - ПО ВКУСУ
ПЕРЕЦ - ПО ВКУСУ
130 Г ТОМАТНЫЙ СОУС

● РЕЦЕПТ

- 1 БАКЛАЖАН НАРЕЗАТЬ МЕЛКИМ КУБИКОМ. ТУШИТЬ НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ. СРАЗУ ПОДСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ. ЗАКРЫТЬ ПЛОТНО КРЫШКОЙ, ГОТОВИТЬ ДО МЯГКОСТИ.
- 2 ДОБАВИТЬ К БАКЛАЖАНАМ ГОВЯЖИЙ ФАРШ И ТУШИТЬ НА УМЕРЕННОМ ОГНЕ, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ И ТОМАТНУЮ ПАСТУ. ТУШИТЬ 10 МИНУТ.
- 3 НАТЁРТЫЙ ТВЁРДЫЙ СЫР ДОБАВИТЬ В СОТЕЙНИК К СЫРУ МАСКАРПОНЕ И ЗАЛИТЬ СЛИВКАМИ. ПОДСОЛИТЬ И НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ РАСПЛАВИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ.
- 4 ОВОЩИ И ФАРШ ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО, ЗАЛИТЬ СЫРНЫМ СОУСОМ И ОТПРАВИТЬ В РАЗОГРЕТУЮ ДУХОВКУ ДО Т 180°С НА 35МИНУТ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 21

УЖИН

ЛАЗАНЬЯ С ЦУКИНИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 124 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 5 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ КАБАЧОК
1 ШТ МОРКОВЬ
1 ШТ ЛУК
500 Г ФАРШ

1 ШТ ЯЙЦО
2 СТ.Л. СМЕТАНЫ 15%
200 Г ТВЁРДЫЙ СЫР

● РЕЦЕПТ

- 1 ФАРШ ОБЖАРИТЬ. ДОБАВИТЬ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ ЛУК И НАТЕРТУЮ МОРКОВЬ. ПРОТУШИТЬ.
- 2 КАБАЧОК ТОНКО НАРЕЗАТЬ СЛАЙСАМИ. ТВЁРДЫЙ СЫР НАТЕРЕТЬ.
- 3 СМЕТАНУ И ЯЙЦО СМЕШАТЬ, ПРИПРАВИТЬ И ПОСОЛИТЬ.
- 4 В ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ ВЫКЛАДЫВАЕМ СЛОЯМИ КАБАЧОК, ФАРШ, СОУС И СЫР.
- 5 ОТПРАВЛЯЕМ ЗАПЕКАТЬСЯ В ДУХОВКУ НА 40 МИНУТ ПРИ 180



*Bon
Appetit!*