

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

КЕТО-БЛИН С ГРИБАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 155 БЕЛКИ 14 ЖИРЫ 7,9 УГЛЕВОДЫ 6,2

● ИНГРИДИЕНТЫ

250 Г ШАМПИНЬОНЫ
1 СТ. Л. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
1 СТ. Л. МИНДАЛЬНАЯ МУКА
1 СТ. Л. КОКОСОВАЯ МУКА
2 СТ.Л. ЛЬНЯНАЯ МУКА

100 МЛ ВОДА
1 ШТ ЯЙЦО КУРИНОЕ
75 Г МОЦАРЕЛЛА
ПУЧОК РУККОЛЫ
СОЛЬ/ПЕРЕЦ

● РЕЦЕПТ

- 1 ГРИБЫ ОБЖАРИТЬ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ, КОГДА БУДУТ ГОТОВЫ УБРАТЬ В ОТДЕЛЬНУЮ ЕМКОСТЬ.
- 2 ТЕСТО ДЛЯ БЛИНА: СМЕШАТЬ СУХИЕ ИНГРИДИЕНТЫ, ВЛИТЬ ВОДУ И ВБИТЬ ЯЙЦО.
- 3 НА РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ ДОБАВИТЬ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ. РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТЬ МАССУ ПО ПОВЕРХНОСТИ. ОБЖАРИТЬ С ДВУХ СТОРОН И ГОТОВЫЙ БЛИН ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО.
- 4 НА ОДНУ ПОЛОВИНКУ БЛИНА ВЫЛОЖИТЬ НАРЕЗАННУЮ ЛОМТИКАМИ МОЦАРЕЛЛУ, СВЕРХУ ДОБАВИТЬ ГРИБЫ - НАКРЫТЬ ВТОРОЙ ПОЛОВИНКОЙ БЛИНА. ПОДАВАТЬ С ЗЕЛЕНЬЮ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 8

ОБЕД

РУЛЕТ ИЗ СКУМБРИИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 160 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 1.5

● ИНГРИДИЕНТЫ

ОДНА СВЕЖАЯ СКУМБРИЯ
ОДИН БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
70 Г ТВЁРДОГО СЫРА
100 Г СВЕЖИЕ КРЕВЕТКИ

50 Г РУККОЛА
50 Г МАСЛИНЫ
2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
СОЛЬ/СПЕЦИИ

● РЕЦЕПТ

- 1 СКУМБРИЮ ОЧИСТИТЬ ОТ КОСТОЧЕК И ВНУТРЕННОСТЕЙ, СМАЗАТЬ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ.
- 2 БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ ОЧИСТИТЬ ОТ СЕМЯН И МЕЛКО НАРЕЗАТЬ, МАСЛИНЫ НАРЕЗАТЬ НА КРУЖОЧКИ.
- 3 РАЗВЁРНУТУЮ (КАК КНИГУ) СКУМБРИЮ ПОЛОЖИТЬ СПИНКОЙ НА ФОЛЬГУ, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ПЕРЕЦ, ПАРУ ЛОМТИКОВ СЫРА, МАСЛИНЫ, СНОВА СЫР, КРЕВЕТКИ И ЗАКРЫТЬ СКУМБРИЮ, ЗАВЕРНУВ ФОЛЬГОЙ, КАК РУЛЕТ, ЗАВЕРНУВ КРАЯ (КАК У КОНФЕТ).
- 4 ВЫПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ 25-30 МИНУТ ПРИ 180 °С. ГОТОВЫЙ РУЛЕТ НАРЕЗАТЬ ЛОМТИКАМИ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 8

УЖИН

ГУЛЯШ В ДУХОВКЕ

● КБЖУ (НА 100 ГР)

ККАЛ 201 БЕЛКИ 16 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

500 Г ГОВЯЖЬЕЙ МЯКОТИ
2-3 ШТ БЕЛЫЙ ЛУК

СОЛЬ, ПЕРЕЦ
2 СТ. Л. УКСУСНОЙ КИСЛОТЫ

● РЕЦЕПТ

- 1 ГОВЯЖЬЮ МЯКОТЬ НАРЕЗАТЬ НА ОДИНАКОВЫЕ КУСОЧКИ, ЗАМАРИНОВАТЬ ПРИ ПОМОЩИ СОЛИ, ПЕРЦА И УКСУСНОЙ КИСЛОТЫ.
- 2 ЛУК НАРЕЗАТЬ ПОЛУКОЛЬЦАМИ, ТАКЖЕ ЗАМАРИНОВАТЬ.
- 3 ВЫЛОЖИТЬ ЛУК В РУКАВ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОДНИМ СЛОЕМ. СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ МЯСО. РУКАВ ЗАВЕРНУТЬ, НО СДЕЛАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ОТВЕРСТИЯ.
- 4 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 1 ЧАС ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 200 °С



*Bon
Appetit!*