***Понедельник***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| **Стакан шубата или сырого козьего йогурта**ТУШЕНАЯ ИНДЕЙКА С БРОККОЛИ700 г грудное филе индейки 90 г репчатого лука 70 г моркови 400 г брокколи 4 ст. ложки топленого масла специи «Французкие травы» или специальные для птицы соль Нарезаете индейку на средние кубики, лук и морковь на полукольца, брокколи разбираете на соцветия. Сначала кидаете на разогретую сковородку с маслом мясо индейки, солите и сдабриваете специями. Когда мясо перестанет быть сырым, примерно через 15 минут, можно положить лук и морковь. Тушите под крышкой еще минут 15. Затем кладем масло. Только в последнюю очередь закидываете брокколи и держите под крышкой пока овощ не станет мягче. Вся фишка в том, чтобы брокколи не разварился, а хрустел, как солененький огурчик. Он должен сохранить свой красивый зеленый цвет, а не стать бледно-зеленым. Для этого ему нужно всего 5-10 минут тушения. |  САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ ИЗ АВОКАДОАвокадо спелый 1шт капуста пекинская 0,5кг огурец средний 1шт масло оливковое 2-3ст.л сок из половинки лимона соль прованские травы (по желанию) Огурец и пекинскую капусту нарежем соломкой. Авокадо располовиним, вытащим косточку и снимем кожуру. Мякоть нарежем соломкой. Смешаем пекинскую капусту, огурец и авокадо в салатнике. Польем наш салат заправкой из лимонного сока и оливкового масла. Посолим по вкусу и приправим прованскими травами по желанию. Хорошо все перемешаем.  | СУП С КРЕВЕТКАМИ1 крупная морковка 300 г филе белой морской рыбы 300 г очищенных креветок 1 стебель лука-порея (белая часть) 4 зубчика чеснока 1,5 л рыбного или костного бульона **Сушеные** водоросли нори 2г.Лук-порей хорошо вымыть и нарезать кружками (не кольцами!). Морковь очистить и тоже нарезать тонкими кружкамии. Чеснок очистить и измельчить. Рыбу нарезать кусочками длиной 5 см. Креветки оставить цельными. Влить в кастрюлю бульон , довести до кипения. Положить кусочки рыбы и креветки, варить 3 мин. В конце добавить в суп лук-порей и морковь и варить 2 мин. Снять с огня, добавить чеснок и нарезанные лапшой водоросли. накрыть суп крышкой и дать настояться, 10 мин. Во многих китайских рецептах овощи и зелень не разваривают, а закладывают в самом конце приготовления, буквально на 1–2 мин. Овощи получаются чуть хрустящими. | ТЫКВА В КОКОСОВОМ МОЛОКЕТыква – 400 г Кокосовое молоко – 400 мл Стевия  – 2 ст лСоль – 1 щепотка Тыкву очистить нарезать кубиками со стороной 1 см или с помощью нуазетки вырезать шарики. Стевию с солью поместить в кастрюльку, влить кокосовое молоко. Постепенно нагреть смесь, постоянно помешивая, чтобы кокосовое молоко не свернулось, добавить кусочки тыквы и готовить на слабом огне без крышки до ее мягкости, но не допуская разваривания (10-15 мин). Подаем тыкву в соусе теплой. | КРОЛИК С РОЗМАРИНОМкролик 700 г чеснок 5 зубчиков оливки 150 г лук репчатый 1 шт. розмарин по вкусу топленое масло 2 ст. л. соль по вкусу розмарин нужно замочить винном уксусе (или домашнем) В приготовленном маринаде из розмарина маринуем кролика не менее 4-х часов. Замаринованные куски кролика уложить в форму для выпечки, смазанную топленым маслом, посолить, поперчить и влить половину маринада. Распределить сверху на кролика зубчики чеснока, оливки (можно маслины) и разрезанный на части лук, добавить розмарин, сбрызнуть оливковым маслом (по желанию)Духовку нагреваем до 180°С, время 40 минут. Через 20 минут вливаем оставшийся маринад, кролик должен все время быть с жидкостью на дне формы. В назначенное время вынимаем блюдо из духовки и подаем горячим.КАБАЧКОВЫЕ СПАГЕТТИ кабачки- 3шт., 2 зубчика чеснока 1 луковица репчатого лука зелень (базилик, укроп, сельдерей) — опционально, но желательно в свежем виде соль по вкусуОчистите и порежьте полукольцами лук. Разогрейте сковородку с кокосовым маслом и сначала киньте лук, обжарьте до мягкости. Затем выдавите чеснок и нарезанную зелень. Потушите до готовности.Берем терку для моркови по-корейски и натираем кабачок не поперек, а вдоль длинными полосками. Далее берем сковородку-вок или любую другую с тонкими стенками. Раскаляем в ней топленый жир и закидываем кабачковые спагетти. Обжариваем буквально 2-3 минуты, как бы подбрасывая содержимое.  Солить лучше после приготовления. Кабачки должны быть не прожаренными,  хрустеть. Потом быстро раскладываем по тарелкам и едим горячим.Стакан шубата или йогурта |

***Вторник***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| Стакан кефира на кефирных грибкахСАЛАТ ИЗ АВТОКАДО С ОГУРЦОМавокадо 1шт огурец 1шт лук красный 1шт салат 150гр (подойдет любой) для заправки: майонез домашний 80гр сок лимона 2ст.л петрушка вода 2ст.л Приготовим заправку для будущего салата с авокадо. Смешаем майонез с соком лимона и водой. Засыпем зелень петрушки, которую перед этим мелко нарубим. Энергично размешаем и уберем в холодильник на 10 минут. Дольками нарежем вымытый огурец, красный салатный лук полукольцами. Предварительно вымытые и высушенные салатные листья нарвем руками или разрежем на кусочки меньшего размера ножом. Авокадо освободим от косточки и кожицы, мякоть нарежем на кубики. Смешаем подготовленные продукты в салатнике. Соусом, который к этому моменту как раз настоялся, заправим салат и хорошо перемешаем. КРЕВЕТКИ ЖАРЕНЫЕНа топленом масле с добавлением чеснока (эти два блюда отлично сочетаются) | САЛАТ АССОРТИмясо краба 200г.филе индейки300 г грейпфруты 1 шт. сельдерей стебли 1 шт. майонез домашний по вкусу оливковое масло 2 ст. л. соль по вкусу укроп свежий 3 веточки Для приготовления вкусного салата нам понадобятся следующие ингредиенты.Куриное филе нарежьте соломкой.Добавьте специи по вкусу и обжарьте мясо на сильном огне в течение 7 минут. Охладите.Грейпфрут очистите от пленок, нарежьте кусочками.Нарежьте стебель сельдереяВ салатнике смешайте все ингредиенты, заправьте майонезом, сверху посыпьте измельченным укропом. | СОУС ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ В ГОРШОЧКАХПонадобится: 120-150г крольчатины, 20г корня сельдерея, 2 цукини,  1 моркови и луковице, чеснок,  курдючный жир бараний, соль, сушеный укроп.Как запечь кролика в горшочках. Нашпиговать кусочки кролика чесноком и жиром, выложить в каждый горшочек по 3-4 кусочка, посолить, поперчить, слоями сверху выложить лук кольцами, морковь кружками или брусочками, мелко нарезанный сельдерей, произвольно нарезанный цукини, еще 1 ч.л. соуса. Сверху еще раз поперчить и посолить, на 2/3 высоты залить продукты водой, запечь в разогретой до 200 градусов духовке в течение 35-40 мин, затем подать в горшочках.  | САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С КЛУБНИКОЙ200 г рукколы 300 г клубники 8 стеблей зеленой спаржи 1 ст. л. бальзамического уксуса 4 ст. л. оливкового масла 2 ч. л. горчицы сольПоловину ягод измельчите и взбейте в блендере с уксусом, маслом и горчицей. Переложите в миску, приправьте солью.У спаржи очистите нижние концы стеблей от кожицы, стебли сварите на пару 7 мин., затем остудите и нарежьте небольшими кусочками. Рукколу крупно нарвите руками (слишком жесткие стебли можно удалить). Оставшуюся клубнику нарежьте тонкими пластинами. Смешайте рукколу, клубнику и спаржу. Заправьте приготовленным соусом и немедленно подавайте. | **БАРАНИНА С ЯБЛОКАМИ**баранина – 500 г яблоки антоновские – 2 шт. топинамбур крупный – 4 шт. чеснок – 1 головка кинза – 1,5 пучка соль – по вкусу Мясо вымыть, обсушить, тонко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину.Топинамбур очистить. Нарезать его и яблоки крупными ломтиками. Чеснок разделить на зубчики, не чистить. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. В кастрюлю с толстым дном поместить мясо. Затем выложить слоями половину топинамбура, зубчики чеснока, яблоки и оставшийся топинамбур. Посолить и поперчить, влить в кастрюлю с мясом и овощами 1 л бульона костного. Готовить на небольшом огне под крышкой 1,5 ч. Перед подачей посыпать кинзой.Стакан кефира на кефирных грибках |

***Среда***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| **Стакан кефира.****ФУА ГРА**1. Жирную печень гуся или утки можно приобрести её у тех, кто выращивает гусей и уток на домашнем подворье. Для этого аккуратно отделите доли друг от друга, уберите плёнки, при наличии, вены.Жарить фуа-гра можно целиком или ломтиками, на хорошо разогретой сковороде. Ломтики следует готовить по 0,5-1,5 минуты - это зависит от того, какую степень прожарки вы предпочитаетеФуа-гра – 500г. Смесь «Лесные ягоды» (можно замороженную) – 400 г, Вода – 2-4 ст. ложки, Листья мяты, Специи. Приготовление: Лесные ягоды выложите на горячую сковороду, добавьте немного стевии, перемешайте, добавьте воды и готовьте на среднем огне до загустения соуса. Фуа-гра нарежьте ломтиками толщиной 1,5-2 сантиметра. Выложите на хорошо разогретую сковороду. Посыпьте специями, обжарьте с каждой стороны по 1 минуте. Выложите готовое фуа-гра на порционные тарелки, полейте соусом и украсьте листиками мяты.
 | 1**Тёплый салат из индейки с грейпфрутом**.Поджарить или подобреть с маслом или без - на ваш вкус кусочки филе из индейки или грудки, (можно подогреть на масле, но дать пропитаться на бумажном полотенце.)Грейпфрут почистить на дольки без плёнок.Вымыть и обсушить листья салата и шпинат.Заправка: быстро смешивать в пропорции 2:2 оливковое масло + сок лимона чтобы компоненты сэмульгировались до однородности (вполне вилкой можно обойтись), заправку готовить перед подачей.Выложить на тарелку листья салата и шпинат + выложить индейку+ дольки грейпфрута + п + полить щедро заправкой и тут же подавать. | * РЫБНЫЙ СУП ИЗ КЕФАЛИ
* 800 г целой кефали 1 луковица 1 морковка половина небольшого корня сельдерея большой пучок укропа средний пучок петрушки
* 1 ч. л. топл.масла 1 ст. л. псиллиум
* 1 лавровый лист 4 семечки горчицы
* Для подачи: 4 яйца В кастрюле вскипятите 1,5 л костного бульона. Лук, морковь и корень сельдерея очистите, крупно нарежьте и положите в кипящую воду. Варите 7 мин. Рыбу очистите от чешуи и внутренностей, удалите жабры, вымойте и добавьте в кастрюлю вместе с лавровым листом и горчицей. Быстро доведите до кипения, снимите пену. Посолите по вкусу и готовьте 7 мин. Снимите с огня. Шумовкой переложите рыбу из бульона на тарелку, накройте и отставьте. Бульон процедите. Яйца сварите вкрутую, обдайте холодной водой и очистите от скорлупы. Укроп и петрушку вымойте, обсушите и мелко нарежьте. В чистой кастрюле с толстым дном разогрейте топленое масло. Обжарьте в нем зелень 1 мин. Уменьшите огонь, добавьте псиллиум, тщательно размешайте. Небольшими порциями, постоянно размешивая, вливайте в кастрюлю с зеленью рыбный бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 мин. Готовую рыбу разберите на небольшие кусочки. Яичные белки мелко порубите, а желтки разотрите со сметаной до однородной массы. Добавьте в суп белки и желтки , перемешайте и сразу же снимите с огня. В тарелки положите кусочки рыбы, налейте суп. Совет гастронома Вкус супа можно сделать более пряным, добавив к зелени 1–2 веточки эстрагона (тархуна) или немного базилика. Здесь, кстати, могут пригодиться стебли зелени, которые мы не любим класть в салаты и замораживаем порциями.
 |  | * ЗАПЕКАНКА ПРОСТАЯ цветную капусту, примерно 300 грамм  грудку индейкиодин черешок сельдерея одну среднюю морковь одну среднюю головку лука один зубчик чеснока 8 яиц примерно 100 мл водыПока отваривается цветная капуста в подсоленной воде, шинкую лук и сельдерей, натираю на крупной терке морковь. Все это на сковороду, добавляю чуток толплен масла). Оставляю тушиться на среднем огне. Когда овощи почти приготовятся, добавляется нарезанный чеснок.Пока все готовится на огне, нарезаю грудку мелкими кубиками и высыпаю в предварительно смазанную растительным маслом форму. Затем полуотваренную цветную капусту нарезаю такими же кубиками и раскладываю поверх грудки, на нее выкладываю тушеные овощи. После чего взбиваются яйца с водой и заливается наша запеканка. Верх можно присыпать свежей нарубленной зеленью .Вначале можно прикрыть форму фольгой, чтобы раньше времени не поджарился верхний слой. Поставить в подогретую духовку до 200-220 градусов на 30-40 минут. Убрать фольгу нужно минут за 10 до готовности, чтобы верх зарумянился. Поскольку все ингредиенты уже готовые, нужно только дождаться, пока сварятся яйца на всю глубину. Подавать горячим, полив некислым козьим йогуртом..
 |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| **Стакан кефира**САЛАТ ИЗ ЦЕСАРКИ С ЖАРЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ300 г отварного, запеченного или жареного мяса цесарки 200 г микса любых салатных листьев (руккола, шпинат, айсберг, радикьо) 2 больших зеленых яблока (симиренко, гренни смит) 1 большой апельсин 1 большой лимон 1,5–2 см свежего корня имбиря 1–2 ст. л. кедровых орешков0,5 ч. л. стевии 4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин» топленое масло соль, Нарезать мясо цесарки на удобные для еды ломтики, сбрызните оливковым маслом и поперчите. Снимите цедру с тщательно вымытых щеткой лимона и апельсина тончайшей соломкой. Выжмите сок из апельсина и из лимона в одну емкость. Для заправки очистите имбирь и натрите на самой мелкой терке. Смешайте в небольшой баночке с крышкой имбирь, половину сока цитрусовых, оливковое масло, соль и перец. Разложите салатные листья по тарелкам. Яблоки очистите от кожуры, специальным ножом удалите сердцевину. Нарежьте яблоки кружками толщиной 5–7 мм. В большой сковороде с толстым дном растопите 2 ст. л. масла с оставшимся соком цитрусовых и сахаром, положите яблоки с цедрой лимона и апельсина, готовьте на сильном огне, один раз перевернув, до румяной корочки, примерно по 40 секунд с каждой стороны. Готовые яблоки с цедрой выкладывайте на чистую подогретую тарелку. В ту же сковороду, где жарились яблоки, добавьте 1 ст. л. топленого масла. Положите куски цесарки, очень быстро прогрейте на сильном огне, пару раз перемешав, в течение 1–2 минут. Выложите на салат, на цесарку выложите яблоки. Полейте салат заправкой прямо из банки, предварительно энергично взболтав ее. Посыпьте орешкамии сразу же подавайте. | Салат из айвы с редькой и сельдереем Айва – 100 г, редька – 100 г, репчатый лук – 50 г, 2 корня сельдерея, оливковое масло – 30 г, лимонный сок – 2 столовые ложки, зелень петрушки, соль по вкусу. Айву и редьку очистить от кожуры и натереть на крупной терке, корни сельдерея нарезать соломкой, лук мелко порубить. Подготовленные продукты смешать, заправить оливковым маслом и лимонным соком, посолить и посыпать зеленью петрушки. Объем одной порции – 130 г. | Костный бульон с зеленью Кости – 1,5-2,0 кг (любые) Вода — 4 литра Яблочный уксус – 2 столовые ложки (можно яблочный) Лук – 2 головки Морковь – 2-3 штуки Сельдерей – 2 стебля Чеснок – 2-3 зубчика Петрушка – 1 пучок Как приготовить костный бульон: Петрушку вымыть и связать в пучок. Зубчики чеснока можно не очищать, а хорошо вымыть и положить с шелухой. Залить все водой и поставить на плиту. Доведите до кипения и убавьте огонь. Варите около суток, но не менее 12 часов при слабом кипении. Затем бульон процедите через сито и разлейте в банки.  | КАША КОКОСОВО-КЛУБНИЧНАЯИнгредиенты (на 2 взрослые порции): 120 мл воды. 120 мл кокосового молока. 2 ст. л. кокосовой муки. Пюре из 50г.  спелой клубники.4 яйца перепелиных. Корица и соль по вкусу.  Воду и кокосовое молоко нагреть на среднем огне, добавить кокосовую муку, хорошо перемешать. Добавить банановое пюре, снова перемешать. Посолить и добавить корицу. Добавьте яйца, перемешайте и оставьте на небольшом огне на 4-6 минут, время от времени помешивая. Когда каша загустеет, снимите ее с огня. Подавать теплой, можно добавить любимые фрукты. Приготовленную кокосово-клубничную кашу можно хранить в холодильнике пару дней и разогревать при необходимости.. | БАРАНИНА СО ШПИНАТОМ2 ст. л. топленого масла 2 луковицы, мелко нарезанные 4 толченых зубчика чеснока свежий корень имбиря длиной 5 см, очистите и нарежьте по 2 ч. л. молотого тмина, молотого кориандра ½ ч. л. молотой корицы толченые семена из 8 зеленых стручков кардамона 2 лавровых листа ½ ч. л. соли 500 г  бескостной баранины, нарезанной кубиками 225 г свежего молодого шпината 4 ст. л. нарезанного свежего кориандра веточки свежего кориандра для украшения Способ приготовления Разогрейте масло в большой кастрюле. Положите лук, чеснок, имбирь и жарьте около 15 минут, часто помешивая, пока лук не станет золотистым. Добавьте  тмин, кориандр,  корицу, толченые семена кардамона, лавровый лист и соль. Подержите немного на среднем огне, затем 150 мл воды. Положите мясо, хорошенько размешайте и накройте кастрюлю крышкой. Тушите на тихом огне 1¼ часа, пока баранина не станет мягкой. Добавьте  шпинат и нарезанный кориандр. Готовьте, помешивая, 2–3 минуты, пока  шпинат не завянет. При необходимости добавьте соль и выньте лавровый лист. Подавайте, украсив веточками свежего кориандра. ГАРНИР цветной капусты, нарезанную ломтиками морковь и крупные куски пастернака. Потребуется 500 г такой овощной смеси, время приготовления 30 минут. \* • Чтобы подать к карри освежающее чатни, мелко нарежьте и смешайте  ½ огурца, маленькую луковицу,   4 столовые ложки нарезанного свежего кориандра. Стакан кефира |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| **Стакан кефира.****СПАРЖА ПИКАНТНАЯ**БЕЛАЯ СПАРЖА 1 кг ТОПЛЕНОЕ МАСЛО 1 чайная ложка ПЕТРУШКА 1 пучок ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК 1 пучок ЩАВЕЛЬ 3 стебля ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА 3 стебля СВЕЖАЯ МЯТА 3 стебля УКРОП 3 стебля ЛУК РЕПЧАТЫЙ 1 головка ЧЕСНОК 1 зубчик ЛИМОННАЯ ЦЕДРА 1 штука ЛИМОННЫЙ СОК 30 мл СТОЛОВАЯ ГОРЧИЦА 2 столовые ложки СЕМГА ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ 600 г СОЛЬ по вкусу ЯЙЦО ПЕРЕПЕЛИНОЕ 6 штук 1. Спаржу вымыть и почистить. Варить в подсоленной воде с добавлением 2. Зелень вымыть и обсушить. Оборвать все листочки и мелко их порубить. Луковицу и огурец нарезать небольшими кубиками. 3. Цедру и сок 1 лимона смешать с горчицей и чесноком. Приправить солью. Добавить зелень, каперсы, огурец и лук. 4. Яйца сварить вкрутую, нарезать мелкими кубиками. Спаржу вынуть из отвара, подать с копченой семгой, посыпав измельченными яйцами. . | Клубничный сорбетИнгредиенты:700г свежей клубники (помытой и очищенной от "хвостиков") или замороженной375мл кокосового молока2 ч.л. свежего лимонного сокаДля уменьшения кристаллизации:2ч.л. желатина плюс немного воды для его растворенияПриготовление:Пюрируйте ягоды с кокосовым молоком, лимонным соком. Желатин залейте прохладной водой , дайте набухнуть и затем нагревайте до растворения (по инструкции).Тонкой струйкой влейте ягодно-кокосовую смесь в раствор желатина, постоянно помешивая венчиком. | СУП С РАКАМИ1 л костного бульона1 кг рыбы (белой)5-6 раков 2-3 больших огурца 1 небольшая луковица 1 корень петрушки 2-3 лавровых листа 1 пучок зеленого лука 1 пучок укропа 1 небольшой кусок свежего хрена соль  по вкусуРыбу разделать на филе. Кости и головы залить 2-2,5 л холодной воды, добавить корень петрушки, лавровый лист, предварительно поджаренный лук, соль. Довести до кипения, убавить огонь до малого и варить 30 минут, тщательно снимая пену. Процедить. В полученном бульоне отварить до готовности филе рыбы. Остудить. Отдельно сварить раков. Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена и нарезать небольшими ломтиками. Мелко нарезать зеленый лук и укроп. Хрен натереть. Смешать все вместе и залить холодным рыбным бульоном. Добавить бульон костный, отваренное рыбное филе и очищенные раковые шейки. По желанию можно добавить немного готовой горчицы. Перед подачей  добавить в него пару кубиков льда. | САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ200 г сырых крупных креветок 1 большое очень спелое авокадо или 2 небольших 1 большой длинноплодный огурец или 2 средних 2 зубчика чеснока 1 лайм 2 веточки зеленого базилика растительное масло сольРаздавите, очистите и мелко порубите чеснок. У базилика снимите листочки со стеблей и отложите, а стебли нарежьте как можно более тонкими кружочками. Креветки очистите от панциря (хвостик можно сохранить, так салат выглядит наряднее). Надрежьте креветки вдоль по центру спинки, удалите темную кишечную вену, если она есть. Помогайте себе кончиком бумажного полотенца. В большой сковороде нагрейте растительное масло. Смешайте креветки с чесноком и базиликом, посолите, выложите на сковородку. Обжаривайте на сильном огне примерно по 1,5 мин. с каждой стороны. Готовые креветки переложите на тарелку и поперчите. Огурец очистите, разрежьте вдоль, острой ложкой удалите семена­ (они не понадобятся). Мякоть нарежьте поперек кусочками толщиной 1 см. Лайм вымойте щеткой, обсушите, мелкой теркой сотрите цедру, выжмите сок. Полейте огурцы половиной сока лайма, посыпьте цедрой и посолите. Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку, мякоть нарежьте средними кусочками, полейте оставшимся соком лайма. Смешайте все подготовленные продукты, приправьте рублеными листочками базилика и еще маслом, солью. | КАРП В ДУХОВКЕ  Карп - 1шт. Лук — 2 шт Морковь — 1-2 шт Укроп Майонез домашнийСпеции для рыбы Лимон — 1 шт Чеснок — 3 зуб. Масло топленоеВ форму для запекания выкладываем спассерованные лук и морковь. Рыбу обмазываем майонезом и специями. И выкладываем на овощи. Далее на мелкой терке натираем цедру лимона,выдавливаем чеснок, добавляем к ним оливковое масло (перемешиваем)и поливаем этим рыбу.  Ставим в разогретую до 200С духовку на полчаса.Подать с кимчи. |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| **Стакан кефира****УТКА** утка жирная, мясистая 2-3 кг.Уксус домашний 2-3 ст.л. соль крупная масло топленое 1 ст. л. имбирь молотый 1 ст. л. вода 1 стаканОстрым ножом отрезать верхние фаланги крыльев. Срежьте с птицы лишний жир, особенно в области шеи и гузки. Подвести утку на крюк или вилку, вскипятите чайник и обдайте птицу со всех сторон кипятком. Дайте воде стечь, вытрите утку сухим полотенцем. Возьмите уксус натрите им утку со всех сторон, в том числе и внутри. Дайте ей полежать 10 минут при комнатной температуре. Теперь натрите утку солью. Возьмите стакан, вставьте его в утку и поставьте утку на блюдо. Подготовленную таким образом птицу необходимо поместить в холодильник на 12 часов. Периодически выливайте жидкость из блюда. Через 12 часов смажьте утку медом тонким равномерным слоем. Верните в холодильник еще на 12 часов. В противень налейте воды. . Нагрейте духовку до 190 градусов. Выложите утку на решетку грудкой вверх. Поместите решетку на противень и закройте всю конструкцию фольгой. Поставьте утку в духовку и запекайте 60-70 минут. В емкость выложить имбирь, масло, перец и соевый соус, хорошенько перемешать. Вытащить противень с уткой, фольгу убрать вместе с противнем и жидкостью. Смазать кисточкой утку массой. Увеличить температуру духовки до 260 градусов. Поместить утку на решетку обратно в духовку и запекать около 25 минут. Если утка начнет подгорать, уменьшите температуру и увеличьте время запекания. Поставьте духовку на режим - гриль. Запекайте 10 минут до золотистой хрустящей корочки. Готовую утку вытащите, остудите и нарежьте на порционные кусочки. Подавать с кимчи | ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ШИИТАКЕсухие шиитаке 1 упаковка (20 г) 1 большая луковица масло оливковоемасло кунжутное чеснок 1 зубок Грибы замочить в воде комнатной температуры на 45 мин. Сварить до полуготовности. Лук нарезать крупными полосками. Овощи быстро обжарить на растительном масле с добавлением масла кунжутного и чеснока. Добавить грибы. Огонь уменьшить и жарить 5-7 минут, периодически помешивая  | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИМясной бульон 1,5 л лук 1 шт. + 0,5 шт. морковь 1 шт. топинамбур 2-3 шт. масло топленое 2 ст.л. фарш мясной бараний 300 г яйца перепелиные 3 шт. петрушка (зелень) соль по вкусу Лук и морковь нарезать мелкими кубиками. Обжарить на масле лук до полуготовности. Часть обжаренного лука добавить к фаршу. Туда же добавить яйцо и мелко нарезанную зелень петрушки, посолить. Массу хорошо вымесить. Влажными руками или при помощи чайной ложки сформировать фрикадельки. К оставшейся части обжаренного лука добавить морковь, и обжаривать все вместе. В кастрюле довести до кипения бульон. Осторожно переложить подготовленные фрикадельки в кипящий бульон и варить минут 5—7. Очищенный и порезанный кубиками топинамбур добавить в кастрюлю, посолить и варить минут 10. Добавить в суп обжаренные овощи, варить до готовности всех овощей. можно в конце добавить кинзу. | **Кокосовый йогурт** | ЗРАЗЫ ИЗ ИНДЕЙКИлуковица большая – 1 шт. оливки, фаршированные лимоном – 100 г соль – по вкусу яйцо перепелиное – 7шт. филе индейки – 500 г масло толпленое (или жир) для обжаривания чеснок крупный – 2 зубчика каперсы – 1 ст.л.Лук и чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарить лук и чеснок, 4 мин.Филе индейки измельчить в фарш. Выложить в большую миску фарш,  обжаренные лук с чесноком и тщательно перемешать. Добавить яйца, соль и еще раз перемешать. Поместить в холодильник. Измельчить оливки, каперсы Фарш разделить на 6 частей. Слепить из каждой лепешку. Положить в центр по 1,5–2 ч. л. начинки. Защипать края так, чтобы получилась котлета. Разогреть в сковороде масло. Зразы обжарить с двух сторон до румяной корочки, по 5 мин. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 6 мин.Подавать с кимчи или салатомСтакан кефира |

**Воскресенье**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| **1 стакан кефира**350 г филе сельди 1 луковица 3 морковки 2 средних топинамбура10 яиц перепел. 2 крупные свеклы майонез домашний (рецепт с прошлой недели)Способ приготовления Топинамбур,морковь и свеклу отвариваем в мундире, охлаждаем и очищаем. Варим яйца, охлаждаем, чистим. Филе сельди нарезаем небольшими кубиками. Укладываем на дно тарелки. Мелко режем лук и выкладываем поверх селедки. Смазываем майонезом. Затем слой топинамбура, трем на крупной терке, смазываем майонезом. Следующий слой морковки, трем морковь на крупной терке, смазываем майонезом. Затем слой яиц. Трем, покрываем майонезом. Последний слой - свекла, трем свеклу смазываем майонезом. Слои: селедка, лук, топинамбур, морковка, яйца, свекла. | **Клубничный сорбет, стакан кокосового йогурта** | СУП ИЗ ТЫКВЫ И КОПЧЕНОЙ РЫБЫтыква – 500 г соль – по вкусу морковь – 1 шт 500 г рыбы горячего копчения 200 мл бульоналук репчатый – 1 луковица \* Для этого супа подойдет практически любая, не очень жирная рыба горячего копчения – треска, щука, скумбрия. Мы использовали копченого сига. В кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Тыкву вымыть, очистить от семян, волокон и кожуры. морковь и лук вымыть, очистить. Нарезать все овощи небольшими кубиками. Положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 7 мин. Откинуть на дуршлаг. С рыбы снять кожу. Разделить рыбу по хребту на две половины, вынуть хребтовую кость. Тщательно удалить все реберные кости. Половину филе очень мелко нарезать, удаляя оставшиеся мелкие косточки. Вторую половину разделить на порционные куски. Как правило, рыба горячего копчения продается в магазинах уже в потрошенном виде и без головы. Но если вы купили цельную рыбу, то у нее обязательно надо удалить голову и внутренности. Сваренную тыкву, морковь и лук переложить в блендер. Измельчить до состояния пюре. Чтобы не было комков, овощное пюре после измельчения в блендере можно дополнительно протереть через мелкое сито. Перелить пюре в кастрюлю. Добавить измельченную рыбу. Влить бульон. Перемешать. Поставить на средний огонь, довести до кипения, сразу же снять с огня. Накрыть крышкой и дать настояться 10 мин. Затем перемешать и разлить по тарелкам, положив в каждую по кусочку рыбы. Украсить зеленью укропа или орегано. | . | БАРАНИНА С СЕЛЬДЕРЕЕМ300 г моркови 300 г черешкового сельдерея баранья нога весом 3 кг Для гарнира: чеснок – 2-3 зубчика цукини – 350 г масло топленое – 10 г 20 мл вустерского соуса 30 мл оливкового масла 80 г репчатого лука 50 г дижонской крупнозерновой горчицы фенхель  немного свежего тимьяна и розмаринаОстрым ножом вырезать из бараньей ноги кость.  Кроме того, необходимо срезать все наружные пленки и жир. Подготовленное мясо промыть в холодной воде, промокнуть полотенцем и распластать на рабочей поверхности. Вырезанные кости расколоть и обжарить с обрезками жира на сковороде. Отдельно на масле обжарить 150 г моркови, 150 г сельдерея и репчатый лук. Кости и овощи соединить в кастрюле, добавить 40 мл уксуса домашнего и вустерский соус. Тушить 2 мин., а затем залить 700 мл воды. Поставить кастрюлю на огонь и варить около 3 ч. Должно получиться примерно 550 мл бульона. Оставшиеся морковь и сельдерей нарезать тонкими ломтиками, а затем нашпиговать ими мясо. Делается это так: ломтик моркови или сельдерея закрепляется в ушке иглы для шпигования, а потом этой иглой мясо прокалывается насквозь вдоль волокон, и овощные ломтики остаются внутри куска. В свободных местах нужно сделать прорези и заполнить их зубчиками чеснока. Если у вас нет иглы, мясо можно нашпиговать, сделав глубокие прорези тонким ножом. Нашпигованную баранину приправить солью, добавить измельченную свежую зелень тимьяна и розмарина, равномерно распределить с одной стороны куска горчицу. Аккуратно свернуть мясо в рулет так, чтобы горчица оказалась внутри. Чтобы рулет во время запекания сохранил форму, его следует обвязать шпагатом. Для этого рулет ближе к краю обернуть шпагатом, завязать узел. Длинную часть шпагата обернуть вокруг руки, чтобы получилась петля. Надеть петлю на мясо и затянуть. Обвязать таким образом весь рулет, сделав поочередно еще 5–6 петель. Разогреть в большой сковороде топленое масло. Обжарить рулет на сильном огне со всех сторон до образования золотистой корочки, около 10 мин. Чтобы блюдо получилось более ароматным, во время жарки на сковороду можно добавить пару зубчиков чеснока и веточку розмарина. В конце обжаривания рулет поперчить и посолить.  Жидкость немного (2 мин.) выпарить, добавить 150 мл бульона. Тушить 3 мин. Накрыть сковороду фольгой, чтобы мясо во время дальнейшей тепловой обработки оставалось сочным, и переставить в духовой шкаф. Запекать 20–30 мин. при температуре 180–200°С. ГАРНИР квашеная капуста с добавлением тонко нарезанного репчатого лука и оливкового масла.Стакан кефира. |