

ДЕНЬ 15

ЗАВТРАК

ФРИТТАТА

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 115 БЕЛКИ 7 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 6

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ. РЕПЧАТЫЙ ЛУК

1 ШТ. ЛУК ПОРЕЙ 1 ШТ. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

5-10 ШТ. ТОМАТ ЧЕРРИ

ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ

70 Г ПЕППЕРОНИ

100 Г ТВЁРДЫЙ СЫР

5 ШТ. КУРИНОЕ ЯЙЦО

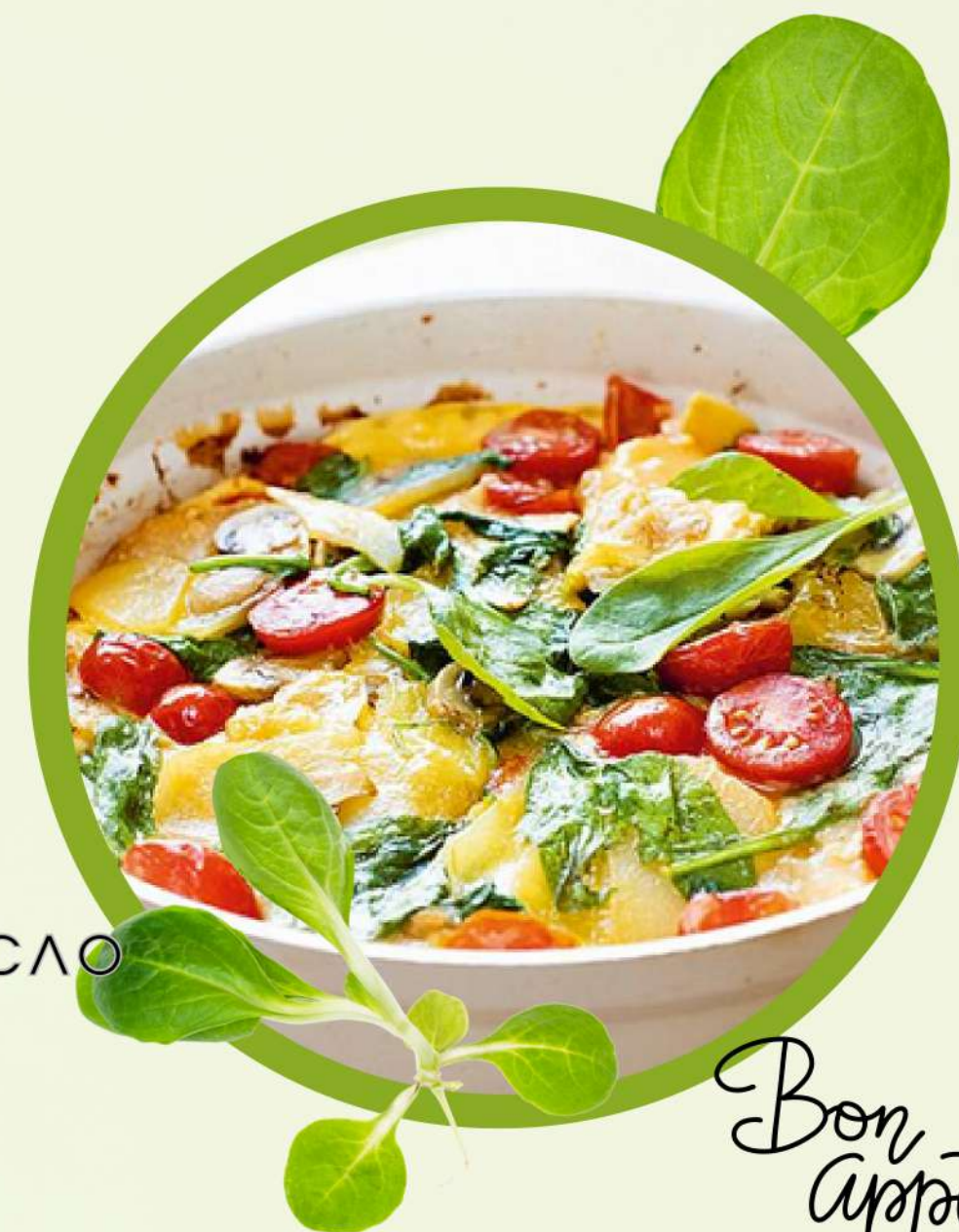
2-3 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

① ЛУК ПОРЕЙ, РЕПЧАТЫЙ ЛУК, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ ОБЖАРИТЬ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ ДО ПОЛУГОТОВНОСТИ.

② ПЕППЕРОНИ НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ И ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ.

③ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ВЫЛОЖИТЬ ОВОЩИ И ПЕППЕРОНИ. ЗАЛИТЬ ЯИЧНОЙ СМЕСЬЮ И ОТПРАВИТЬ ВЫПЕКАТЬСЯ В ДУХОВКУ НА 20 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180 ГРАДУСОВ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 15

ОБЕД

РЫБНЫЕ БОЙЛЫ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 181 БЕЛКИ 10 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 8

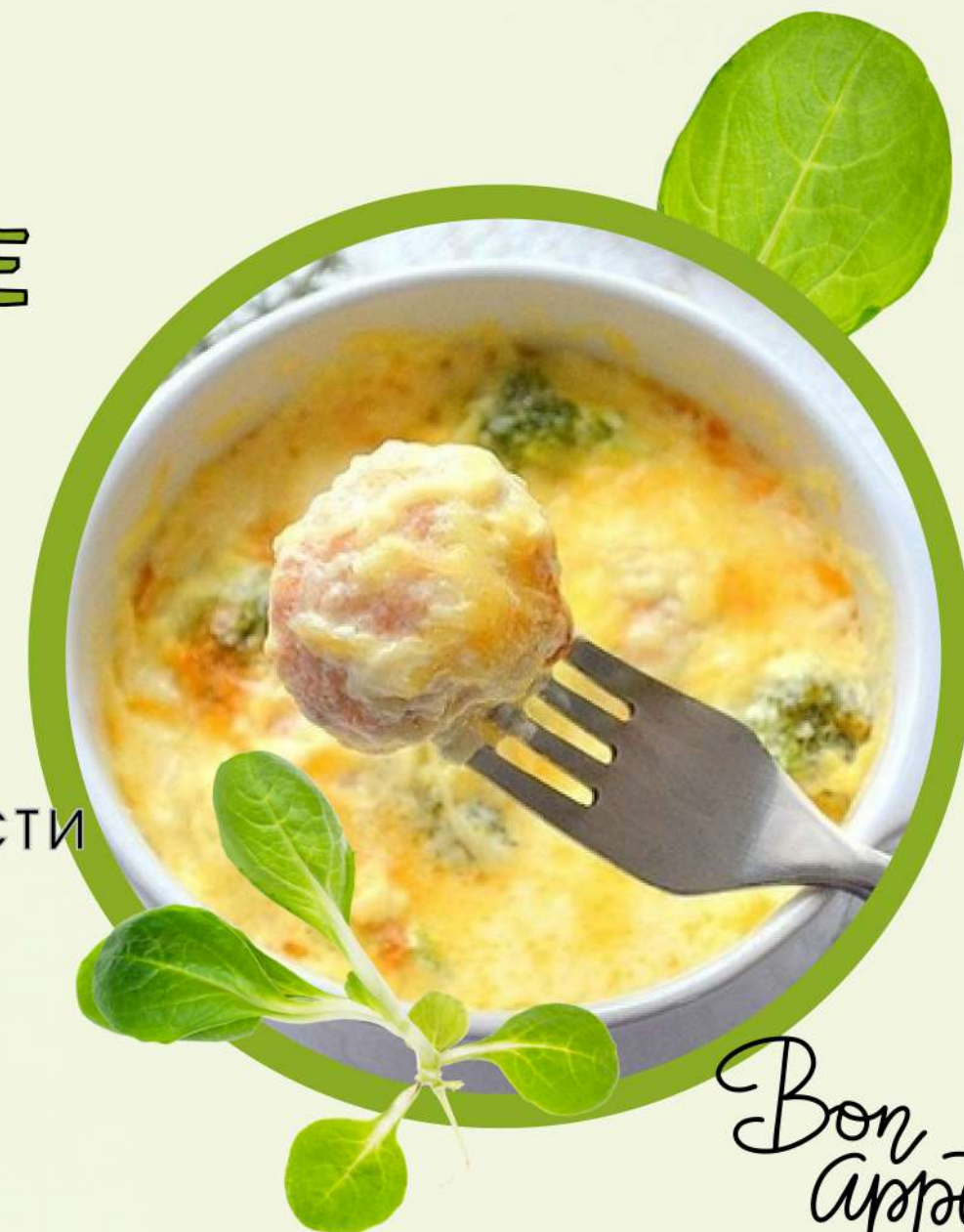
● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ ПАНГАСИУС ЗАМОРОЖЕННЫЙ (600Г)
1 ШТ ЛУК РЕПЧАТЫЙ
300 Г БРОККОЛИ

150 МЛ СЛИВКИ 15 %ЖИРНОСТИ
100 Г ТВЕРДЫЙ СЫР
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ФИЛЕ ПАНГАСИУСА НАРЕЗАТЬ НА КУСОЧКИ. ИЗМЕЛЬЧИТЬ БЛЕНДЕРОМ ДО ОДНОРОДНОЙ (ПОХОЖЕ НА ПЮРЕ) МАССЫ.
- 2 ЛУК ОЧИСТИТЬ И ИЗМЕЛЬЧИТЬ НА ТЁРКЕ. ДОБАВИТЬ К РЫБНОЙ МАССЕ.
- 3 БРОККОЛИ РАЗДЕЛИТЬ НА СОЦВЕТИЯ И ОТВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ
- 4 СФОРМИРОВАТЬ ШАРИКИ ИЗ РЫБНОГО ФАРША И ВЫЛОЖИТЬ ИХ В ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ. ЗАЛИТЬ СЛИВКИ, ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 160 ГРАДУСОВ НА 45-60 МИН. ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 15

УЖИН

БУРГЕР БЕЗ БУЛОЧКИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 202 БЕЛКИ 23 ЖИРЫ 27 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО
1 ШТ АВОКАДО (СПЕЛЫЙ, МЯГКИЙ)

200 Г ГОТОВЫЙ КУРИНЫЙ ФАРШ (С
ЛУКОМ И СПЕЦИЯМИ)
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ИЗ ФАРША СФОРМИРОВАТЬ КОТЛЕТУ И ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ.
- 2 ЯЙЦА ОБЖАРИТЬ В КРУГЛОЙ ФОРМЕ (ИЛИ АККУРАТНО, ЧТОБ БЫЛА ОДИНАКОВАЯ ФОРМА).
- 3 АВОКАДО ОЧИСТИТЬ, ОСВОБОДИТЬ ОТ КОСТОЧКИ И РАЗМЯТЬ ВИЛКОЙ ДО ОБРАЗОВАНИЯ ПЮРЕ. ПРИПРАВИТЬ ЛЮБИМОЙ СПЕЦИЕЙ.
- 4 СОБИРАЕМ БУРГЕР: ОДНО ЯЙЦО ВЫЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ, СВЕРХУ СМАЗАТЬ ПЮРЕ АВОКАДО. ВЫЛОЖИТЬ ГОТОВУЮ КОТЛЕТУ. СНОВА СЛОЙ ПЮРЕ АВОКАДО. НАКРЫТЬ ВТОРЫМ ЯЙЦОМ. ГОТОВО.



*Bon
Appetit!*