

2014

Ужины



Книга

Бакулина Дарья

18.09.2014



Лосось запечный в фольге с прованскими травами.

Стейк лосося 120-150 гр посыпаете травами солим перчим и заворачиваете в фольгу (можно добавить овощей). Запекаете 30 минут, если сухо подлить водички. Кушать с овощами или салатиком



Мой фаворит-куриные котлетки с брокколи!

Рецепт- кладем в блендер пол грудки, 4 кисти брокколи, яйцо, травы приправы чеснок на вкус, соль. Блендерим до однородной консистенции и запекаем в духовке, подлив на дно водички! Котлетки получаются очень воздушными и нежными (приятного аппетита) калорийность на все котлетки (6 штук) около 270 кал!



Курица гриль на простой сковороде бабушкиных времен) видео рецепт

(http://vk.com/club73548459?w=wall-73548459_132%2Fall)

А вы знаете что вареная грудка калорийнее почти на 40 ккал, чем грудка гриль? так вот гриль еще и сочная и полезная и вкусная и в общем всем советую попробовать этот лакомый кусочек грудочки! берем половинку грудки на одну порцию, делаем любую форму-можно отбить, можно на ломтики порезать, а можно и цельной! С обеих сторон посыпаете любимыми приправами, соль по вкусу и кладете филе на СИЛЬНО раскаленную сковороду без масла! Обжариваете с двух сторон минуты по 4 на слабом огне и в конце можно поддержать под крышкой! Вот и всё! Очень просто и быстро и самое главное грудка очень сочная, нежная и вкусная! На 100 гр - 98 ккал



Курица с ананасом.

Филе грудки 120-150 гр отбиваете и приправляете. Сверху кладете один колесик ананаса и натираете сыром не жирным, можно сыр заменить на йогурт в идеале и ставите в разогретую духовку до готовности около 30 минут. На дно можно подливать водички.



Нагетсы.

рецепт- куриные кусочки обваливаем в специях, затем в яйце и в конце в панорровке кунжут + клетчатка 🌿 и кладем на ооочень раскаленную сковороду обжаривая с каждой стороны по 5 минут на медленном огне! В конце наковать крышкой на пару минут! Подавать с соусом [#соусцезарьпп](#) можно запечь нагетсы в духовке но так лучше (помоему))



ПП Пицца.

Пп пицца без лишних калорий 🍕 рецепт: грудка 250-300 гр блендерим с 2 умя яичками и столовая ложка овсяных отрубей (можно без них, если пицца на ужин то нельзя добавлять!). Полученную консистенцию в духовку в силиконовую форму или на бумагу для выпечки в сковороду! Запекать минут 10! После вынуть основу- смазать томатной пастой , посыпать приправки,сверху нашинковать что угодно для пиццы, и посыпать тертым сыром! Все обратно в духовку еще минут на 15! И обалденная пп пицца готова !



Кабачок фаршированный.

Кабачок фаршированный овощами в йогурте. Рецепт- вырезаем из кабачка серединку(если без семян то оставляем). Нарезаем что угодно- у меня баклажан,помидор, грибы и сама серединка из кабачка.Всё перемешиваем в йогурте натуральном и выкладываем внутрь!Не забудьте добавить чесночка-придает очень вкусный запах) Ставим в духовку на максимум в какой нибудь емкости ,а то сок будет капать и запекаем до готовности.Приятного аппетита!



Жульен с курицей и грибами.

Нарезаем филе курицы 100 грам кубиками (отварное), 200 грамм шампиньонов потушить с луком БЕЗ МАСЛА. Сложить всё в коктницу или в огнеупорные формочки и перемешать с натуральным йогуртом (100гр). Сверху натереть сыр 20 грамм не жирный(вечером лучше и без него) и все поставить в духовку на максимум на 5-10 минут. Если кладете сырое филе то готовить 30 минут. Подавать с зеленью)



Цезарь с тунцом.

Тунец в банке в собственном соку 150гр(ВНИМАНИЕ при покупке обратите внимание в собственном соку, а не в масле!!!) разделяваем на кусочки, 1 огурец и помидор шинкуем на дольки и добавляем листья салата. Всё это распределяем на плоской тарелочке и заправляем соусом Цезарь по моему рецепту 50 гр.(1 ст л)



Рулетки с грибами.

Порция грудки (150гр) отбивается тонко и приправляем любимыми специями. внутрь кладем грибочки сырые, 20 гр сыра и заворачиваем закрепив зубочистками или в фольге. Ставим в духовку на 40-50 минут. Можно сделать также но с фаршем куриным закатав фольгу внутри с грибочками. В фарш конечно добавить яичко.



Фитнес ролы.

На порцию 2 листа нори смазать максимально тонко каждый творожным сыром легким и уложить внутрь овощи(огурец, авокадо или помидор или вместе) и филе курицы (грудка гриль)или рыбу (малосольную)нарезанные длинной соломкой! Все завернуть и разрезать ролы) Кушать с соевым соусом.



Перцы фаршированные

150 гр. грудки порезать кубиками, туда же яйцо сырое, пол помидорки, специи и Перемешать в миске, добавив йогурт активия 1,5. Нафаршировать этим перчики и выложить выложить запекать минут 30 минимум) приятно аппетита! Можно сделать все с тем же составом ,но не разрезая перец и варить его в бульоне , подлив водички и нашинковав туда лука и моркови.Лучше тогда сразу делать 3-4 перца на два дня. В бульон добавить ложку томатной пасты .



Рыба запеченная под овощами

Берем Любую рыбку (не жирную) 150 гр. Свежху грибы и помидоры политые йогуртом или сыром не жирным (20 гр). складываем и ставим в духовку на 25-30 минут. Помним, что сыр всегда лучше урезать в количестве!



Рататуй

Рецепт-любые овощи, у меня это: кабачок, помидор, баклажан, шампиньоны выкладываем поочередно, сверху соль, специи и соус из активии (Цезарь), и сыр натура лайт (Ольтермани или другой ,желательно не более 20% жирности)!И ставим в разогретую духовку, подлив на дно тарелки немного водички. Рецепт соус Цезарь : в активию легкую добавляем чеснока 3-4 зубчика, горчишки ч.л, сок лимонный ч.л ,травки и соль! Должен настояться немного и получается очень вкусно!Подходит как заправка салатов так и для мясных и овощных блюд.



Овощное рагу

Овощное рагу тушеное в собственном соку □ состав; помидоры, цукини, баклажан, перец, капуста ,зелень, горошек , морковь, лук, чеснок и в общем все что с огорода □ ставим на медленный огонь и кладем овощи , накрыв крышкой тушим до готовности . Овощи не обяательно должны быть именно такими, добавляйте то что у вас есть) также можно добавить и филе курицы, сердечки,печень, желудочки- если любите грамм 100. Никакого масла в составе быть не должно. Заправить можно йогуртом или соусом Цезарь.



Смузи густое.

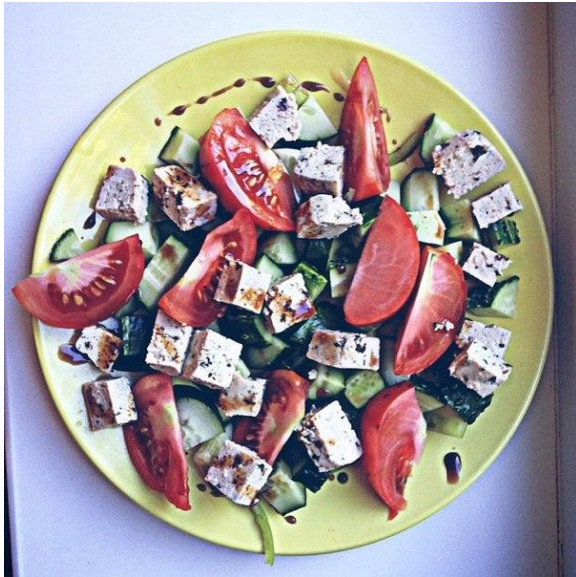
-пачка творога, 100-150 гр ягод любых, 100 грамм йогурта натурального БЕЗ ДОБАВОК блендерить и кушать без почих добавок и подсластителей!!

-100гр творога, 200 мл кефира, ягоды горсть , манго 50 гр, кокосовая стружка и вжик вжик ♥ □



Салат Райское наслаждение

Рецепт- 150 гр креветок,(не очищенных) -очищенных-100гр + 1 яйцо куриное отварить до готовности. Очистить креветки, нарезать яичко кубиками, лук репчатый и 1 помидор свежий. Полить соусом цезарь или йогуртом натуральным.Посыпать зеленью.



Салат с тофу

Тофу 150 грамм с любыми овощами кроме запретных которые указаны в рекомендациях



Курица запеченная с овощами в чесночном соусе

Нашинковать куриное филе или филе индейки и замариновать любыми специями (читайте что бы состав был без Ешек и прочих примесей, должны фигурировать только травы). Тем временем чистим кабачок режем дольками. Смешиваем эти ингредиенты и заливаем йогуртом с чесноком и зеленью. Можно добавить любые другие овощи которые не стоят в списке запретных в моих рекомендациях. Все отправить в духовку на 30-40 минут подливая на дно водички. Приятного аппетита



Баклажаны с чесноком

Режем вдоль баклажаны и обжариваем на хорошо разогретой сковороде с каждой стороны на медленном огне. Пока они готовятся делаем соус. Йогурт+чеснок+соль и зелень. Нарезаем помидорки кольцами очень тонко. Готовые баклажанчики смазать соусом сверху положить помидорки и завернуть рулетики! Вкусно до безумия. Приятного аппетита)



Овощи и филе на костре

Маринуем филе грудки или индейки (150) в специях и жарим на гриле до готовности. Овощи в размере 200 гр можно использовать любые кроме запретных вечером. Советую грибочки, баклажаны, перец, томаты, лук кольцами, цукини.



Шашлык из говядины постной, телятины, куриного или индюшачьего филе, кролика, сердечки куриные, рыба. НИКАКОЙ СВИНИНЫ!!

Маринуем в специях, йогурте или как угодно кроме майонеза и жарим на углях до готовности. Кушать с маринованным луком и салатиком овощным



Голубцы.

Отвариваем до мягкости листья капусты, внутрь заворачиваем куриный фарш (грудка+лук+яйцо) и кладем голубцы на дно кастрюли. Заливаем водой горячей чтобы немного выглядывали макушки и варим 20-30 минут с морковью нашинкованной с ложкой томатной пасты. Приятного аппетита



Салат вечерний.

Порезать листья салата или пекинской капусты на дно тарелки. 100 гр грудки отварной или гриль порезать на кусочки. Сверху положить дольки помидора и хлебец- можно цельный. Салатик заправить столовой ложкой соуса цезаря по моему рецепту.



Омлет в духовке или на сковороде под крышкой

2 яйца + 50 мл молока взбиваем венчиком, добавляем овощей и ставим в духовку или на плиту на медленный огонь без масла. Кушать с овощным салатиком



Тушеные кальмары с шампиньонами

Кальмары 150 гр. (морской коктейль, осьминоги и т д)

Грибы 150гр.

Головка лука, чеснок, зелень.

Грибы с луком нарезать и потушить до готовности с водичкой без масла. Добавить кольца кальмара свежие нарезанные и тушить под крышкой минуты 3-4. Приятного аппетита)

-также можно просто отварить на ужин две тушки кальмаров (150 гр)и скушать с салатиком или овощами.

-раки вечером тоже можно, с сухим красным вином например, но не с ПИВОМ!



А вы знаете что вареная грудка калорийнее почти на 40 ккал, чем грудка гриль??так вот гриль еще и сочная и полезная и вкусная и в общем всем советую попробовать этот лакомый кусочек грудочки!берем половинку грудки на одну порцию,делаем любую форму-можно отбить,можно на ломтики порезать, а можно и цельной!С обеих сторон посыпаем любимыми приправами,соль по вкусу и кладем филе на СИЛЬНО раскаленную сковороду без масла!Обжариваем с двух сторон минуты по 4 на слабом огне и в конце можно поддержать под крышкой! Вот и всё!Очень просто и быстро и самое главное грудка очень сочная, нежная и вкусная!На 100 гр -98 ккал



Цезарь с курицей (креветками)

Всеми любимый салат Цезарь тоже может быть пп) рецепт: На дно тарелки рвем листья салата, сверху выкладываем дольки помидорок простых или черри, можно добавить яичко. Далее грудку гриль обжаренную на сухой сковороде в специях. И наконец сверху хлебец кусочками и тертый сыр у меня Натура лайт) всё это поливаем соусом Цезарь И наслаждаемся! (приятного аппетита)



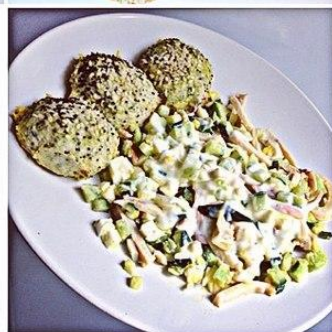
Салат с кальмарами

Рецепт на фото

Состав: Кальмары, яйца, огурцы свежие, лук, йогурт.

24 июля 2014 г., 14:04

Калорийность всего салата 🌸
Кальмар 234 г - 257 ккал, яйца 225 -325 ккал, лук 35-14 ккал, огурец 400 гр- 60 ккал. Итого на весь контейнер около кг выходит 656 ккал, значит на сто грамм примерно 65-70 ккал) приятного аппетита 🍷 плюс на порцию ложка активии - 26 ккал (35 гр)



Спринг роллы

В рисовую бумагу(продается в отделах все для ролл) завернуть любую мясную начинку 100 гр. овощи не запрещенные вечером. Завернуть и макать с соус Цезарь. Вкусная и простая начинка- курица гриль, огурцы, помидоры, салат и авокадо.





Соус Цезарь пп! Если делать на самом низко жирном йогурте 1.3 % то можно постоянно добавлять к мяску, вы даже представить себе не можете на сколько это вкусно!

Состав: йогурт, чеснок, базилик сушеный, паприка, горчица, сок лимонный. Соль. (можно обойтись просто с чесноком и травками, специями, если чего то нет)

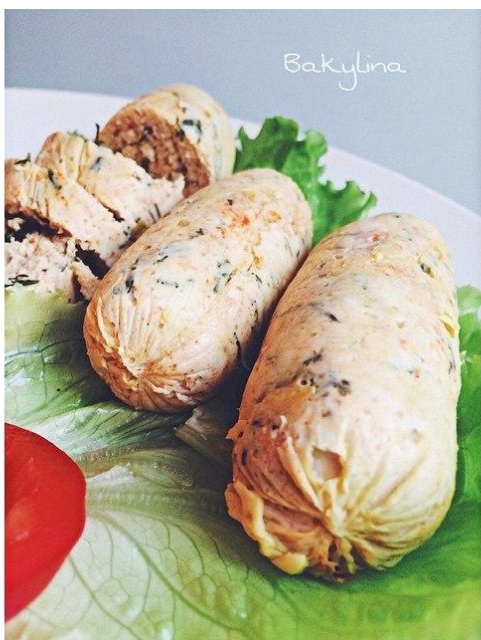
Берем любой йогурт натуральный, (активия натуральная, оптималь, простоквашино и т.д.) выдавливаем туда чеснок, сыпем паприку или любимые специи, кладем травки любые, сушеный базилик идеально подходит, пол ложечки чайной горчицы и сок лимонный по вкусу. Всё перемешиваем и ставим в холодильник

настаиваться. Я еще соль добавляю щепоточку. Соус идеально подходит как для салатиков, так и к мясу, к рыбе.



Котлетки с сюрпризом

250 гр грудки в блендер с яичком (1 куриное) и парикой, можно добавить 1 маленький кусочек для сочности брокколи или (цв.капусту, кабачок или зелень) - все это превращаем в однородную массу блендером или в мясорубке, получают такие вкусные котлеты со вкусом паприки! Далее в формы кладем фарш и прячем там яички перепелиные - предварительно сваренные и ставим запекать на 30 минут.



Сосиски

На одну порцию кладем грудку в блендер нарезанную кубиками 120 гр+ яйцо, все это блендерим до состояния фарша, после этого добавляем резанной зелени и любимых специй, соль. Делим на равные части фарш! Берем пищевую пленку отрезаем квадрат, кладем фарш и заворачиваем в пленку и закручивая концы по бокам сильно, формируется сосиска) сосиски класть в кипящую воду и варить минут 10-15) приятного аппетита