

МЕНЮ
«Домашнее»

Два дня

День	Завтрак	Обед	Ужин
Пн	Сырники со сметаной	Щи	Паста с помидорами, фетой и маслинами/оливками
Вт	Каша рисовая	Щи (разогрев)	Запеканка из капусты с куриной грудкой

Список покупок на два дня

Сырники со сметаной

Ингредиенты:

- творог (10 % жирности) — 300 г;
- яйцо — 2 шт.;
- мука — 100 г;
- сахар — 15 г;
- соль — по вкусу;
- сметана — 80 г (для подачи);
- масло сливочное — 10 г;
- масло растительное — 10 мл.

Рецепт:

1. В глубокой миске смешайте творог, яйца, сахар и соль, разомните вилкой до однородной массы.
2. Всыпьте примерно 70–80 г муки, перемешайте. Если масса жидковата — добавьте оставшуюся муку.
3. Сформируйте сырники толщиной 1,5–2 см, обваляйте в небольшом количестве муки.
4. На сковороде разогрейте смесь сливочного и растительного масел.
5. Обжаривайте сырники на умеренном огне по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
6. Накройте сковороду крышкой и поддержите на минимальном огне ещё 3–4 минуты, чтобы сырники пропеклись внутри.
7. Подавайте со сметаной.



Каша рисовая

Ингредиенты:

- рис — 140 г;
- молоко — 300 мл;
- вода — 200 мл;
- сахар — 10 г;
- соль — по вкусу;
- масло сливочное — 30 г (для подачи).

Рецепт:

1. Рис промойте до прозрачной воды.
2. В кастрюле смешайте воду и молоко, доведите до кипения, добавьте соль и сахар.
3. Всыпьте рис, убавьте огонь до минимального, накройте крышкой и варите 15–20 минут, периодически помешивая.
4. Снимите с огня, дайте настояться под крышкой 5–10 минут.
5. При подаче добавьте кусочек сливочного масла.



Щи

Ингредиенты:

- куриные голени — 4 шт.;
- вода — 1800 мл;
- капуста — 400 г;
- картофель — 200 г;
- лук — 100 г;
- морковь — 100 г;
- томаты резаные — 200 г;
- чеснок — по вкусу;
- соль — по вкусу;
- перец чёрный молотый — по вкусу;
- лавровый лист — по вкусу.;
- масло растительное — 40 мл.

Рецепт:

1. Куриные голени залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь и варите бульон 40–50 минут. В конце добавьте немного соли. Процедите бульон, мясо снимите с костей и верните в кастрюлю.
2. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Картофель нарежьте кубиками. Добавьте в бульон капусту и картофель, варите 15–20 минут до мягкости овощей.
3. Лук и морковь мелко нарежьте и пассеруйте на масле 5–7 минут до мягкости. Добавьте резаные томаты и тушите ещё 3–4 минуты.
4. Переложите зажарку в кастрюлю, добавьте лавровый лист, соль, перец и измельчённый чеснок. Варите ещё 5–7 минут.
5. Дайте щам настояться под крышкой 10–15 минут перед подачей.



Паста с помидорами, фетой и маслинами/оливками

Ингредиенты:

- спагетти — 180 г;
- томаты в собственном соку резаные — 200 г;
- чеснок — 4 зубчика;
- маслины/оливки — 60 г;
- фета — 80 г;
- масло растительное — 20 мл;
- сушёный базилик — 2 г;
- соль — по вкусу;
- перец чёрный молотый — по вкусу.

Рецепт:

1. Спагетти отварите в подсоленной воде до состояния аль денте (на 1–2 минуты меньше, чем указано на упаковке). Сохраните примерно 50 мл воды от варки — она пригодится для соуса.
2. На разогретом масле обжарьте измельчённый чеснок 1–2 минуты до раскрытия аромата (не давайте ему подгореть).
3. Добавьте томаты в собственном соку, базилик, соль и перец. Тушите 5–7 минут, слегка разомните томаты лопаткой для более однородной текстуры.
4. Смешайте готовые спагетти с соусом, добавьте немного воды от варки для шелковистой консистенции.
5. При подаче посыпьте нарезанными маслинами и раскрошенной фетой.



Запеканка из капусты с куриной грудкой

Ингредиенты:

- капуста — 300 г;
- филе куриной грудки (примерно 500 г) — 2 шт.;
- лук — 40 г;
- сметана — 80 г;
- сыр твёрдый — 60 г;
- масло растительное — 20 мл;
- соль — по вкусу;
- перец чёрный молотый — по вкусу.

Рецепт:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите и слегка обжарьте на масле до лёгкой золотистости (не до полной готовности).
2. Капусту нашинкуйте тонко, лук нарежьте мелкими кубиками. Смешайте капусту и лук, слегка помните руками, чтобы капуста дала сок.
3. В форму для запекания выложите слоями: часть капусты с луком, часть курицы, снова капусту.
4. Смешайте сметану с солью и перцем, залейте ею запеканку.
5. Посыпьте сверху тёртым сыром.
6. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 35–40 минут до румяной корочки.



Список покупок на два дня

Мясо, птица, рыба

Филе куриной грудки — 2 шт. (примерно 500 г)
Куриные голени — 4 шт.

Овощи, грибы, зелень

Картофель — 200 г
Капуста — 700 г
Лук — 140 г
Морковь — 100 г
Базилик сушёный — 2 г
Лавровый лист — по вкусу
Чеснок — 4 зубчика и по вкусу

Крупы, макароны, мука

Рис — 140 г
Спагетти — 180 г
Мука — 100 г



Молочные продукты и яйца

Молоко — 300 мл
Творог (10 % жирности) — 300 г
Сметана — 160 г
Сыр твёрдый — 60 г
Фета — 80 г
Яйцо — 2 шт.

Масла, специи, сыпучие

Масло растительное — 90 мл
Масло сливочное — 40 г
Соль — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу
Сахар — 25 г

Прочее

Маслины/оливки — 60 г
Томаты в собственном соку — 400 г

