

ЖАРКОЕ

с курицей



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель	500 гр
Тыква	300 гр
Болгарский перец	2 шт.
Филе бедра курицы	400 гр

ДЛЯ СОУСА:

Творожный сыр	200 гр
Жирная сметана	150 гр
Сушёный чеснок	1 ч. л.
Подкопчённая паприка	1 ч. л.
Чёрный перец	1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Картофель нарезать кубиками и отварить до полуготовности. Он должен стать чуть мягким, но не разваливаться.
- 2 Тыкву нарезать кубиками.
- 3 Болгарский перец нарезать кубиком.
- 4 Филе курицы нарезать небольшими кусочками.
- 5 В большой миске соединить картофель, тыкву, болгарский перец и курицу.
- 6 Для соуса смешать творожный сыр, жирную сметану, сушёный чеснок, подкопчённую паприку и чёрный перец.
- 7 Добавить соус к курице, картофелю, тыкве и перцу. Очень хорошо всё перемешать, чтобы каждый кусочек был в соусе.
- 8 Разложить массу по зип пакетам, заморозить.
- 9 В форму для запекания выложить замороженное жаркое, присыпать сыром, влить 100гр воды, накрыть фольгой.
- 10 Запекать до готовности, за 5 минут до окончания снять фольгу.

Вкусно, просто, удобно! ♥

КИШ

22 см



ИНГРЕДИЕНТЫ: ДЛЯ ТЕСТА:

Мука	200 гр
Масло сливочное	150 гр
Вода	3–4 ст. ложки

НАЧИНКА:

Грибы	150 гр
Куриное филе	200 гр
Сметана	50 гр
Сыр	50 гр
Яйцо	2 шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Муку смешать с солью и холодным сливочным маслом кубиками в блендере.
- 2 Вливаем холодную воду и замешиваем гладкое тесто.
- 3 Распределяем по форме, обильно накалываем, убираем в холодильник.
- 4 Грибы нарезаем и чуть обжариваем на растительном масле.
- 5 Курицу мелко нарезаем и обжариваем с грибами.
- 6 На основу выкладываем начинку и заливаем смесью.
- 7 Отпекаем час до готовности.

Просто, вкусно, по-домашнему! ♥

БОЛОНЬЕЗЕ

*Классический вкус
всегда кстай!*



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лук репчатый	100 гр
Фарш домашний	330 гр
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Сахар	по вкусу
Томаты	800 гр
Перец ласточка	130 гр
Чеснок	2 зубчика
Бasilik	5 листочков
Кинза сушеная	щепотка

*Идеально
для пасты, лазаньи
и других блюд!*



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Лук порезать мелко, обжарить до прозрачности на растительном масле.
- 2 Фарш обжарить вместе с луком, добавить соль, перец, довести до золотой корочки. Убрать фарш в другую ёмкость.
- 3 Томаты и перец произвольно порезать, пробить блендером.
- 4 На растительном масле тушить томатное пюре до уверенного загущения.
- 5 Получившуюся мякоть довести до вкуса с помощью соли, перца, сахара.
- 6 Добавить чеснок, кинзу и листики базилика.
- 7 Переложить фарш обратно к томатной заготовке, довести до кипения.
- 8 Распределить по zip пакетам, заморозить.

СОВЕТ:

Разморозить под крышкой на медленном томлении.



ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Просто, сытно, вкусно! ♥



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ГОЛУБЦОВ:

Фарш	400 гр
Капуста	200 гр
Рис	100 гр
Яйцо	1 шт.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА:

Томаты	800 гр
Перец ласточка	130 гр
Чеснок	2 зубчика
Бasil	5 листочков
Кинза сушеная	щепотка
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Сахар	по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОЛУБЦОВ:

- 1 Рис отварить до полуготовности.
- 2 Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, откинуть на дуршлаг.
- 3 В фарш добавить рис, отжатую капусту, яйцо, соль, перец, хорошо перемешать.
- 4 Сформировать голубцы и заморозить.
- 5 На дно формы для запекания выложить брикет томатной основы, влить 100гр воды.
- 6 Сверху выложить замороженные голубцы и накрыть фольгой.
- 7 Запекать до готовности.

Домашний
вкус
в каждой
порции ♥

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА:

- 1 Томаты и перец произвольно порезать, пробить блендером.
- 2 На растительном масле тушить томатное пюре до уверенного загущения.
- 3 Получившуюся мякоть довести до вкуса с помощью соли, перца, сахара.
- 4 Добавить чеснок, кинзу и листики базилика.
- 5 Распределить по зип пакетам, заморозить.

Заготовка
для удобных
ужинов! ♥

КАБАЧКОВЫЙ КЕКС

Нежный, шоколадный
и очень вкусный!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачок	300 гр
Сахар	80 гр
Мука	80 гр
Какао	30 гр
Яйца с1	2 шт
Растительное масло	25 гр
Разрыхлитель	4 гр

Простой
способ добавить
овощи в любимую
выпечку! ♥

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Нарежьте кабачок небольшими кубиками.
- 2 Переложите его в блендер, добавьте яйца и масло. Взбейте до однородной массы.
- 3 Отдельно смешайте все сухие ингредиенты: муку, какао, Сахар и разрыхлитель.
- 4 Соедините сухую смесь с жидкой и тщательно перемешайте до однородного теста.
- 5 Разложите тесто по формочкам или в единую форму.
- 6 Выпекайте на рабочей температуре духовки до готовности.

Вкусно, просто, по-домашнему! ♥

ТЫКВЕННЫЕ ВАФЛИ

Ароматные, нежные
и очень вкусные!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тыква запеченная	250 гр
Творог 5%	150 гр
Кефир 2,5%	250 гр
Яйцо (С1)	3 шт
Сахар	50 гр
Сливочное масло	30 гр
Пшеничная мука	260 гр
Корица	1 гр
Мускатный орех	1 гр
Разрыхлитель теста	5 гр
Соль	щепотка

Вкус
осени
в каждой
вафле!



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Сливочное масло растопить и остудить.
- 2 Запеченную тыкву пробить в блендере с творогом, кефиром, яйцами и растопленным сливочным маслом до однородной консистенции.
- 3 Добавить просеянную муку, мускатный орех, корицу, разрыхлитель теста и соль, перемешать.
- 4 Разогреть вафельницу, при необходимости смазать панели маслом.
- 5 Выложить тесто таким образом, чтобы оно заполнило практически весь периметр секции тонким слоем.
- 6 Закрыть вафельницу и жарить на средней мощности до румянца.

Просто, вкусно, по-домашнему!



ГРАНОЛА

Полезный завтрак
на каждый день! ♥

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья длительной варки . . .	400 гр
Мёд	150 гр
Яблочный сок	150 гр
Ассорти орех	100 гр
Сушеная клюква	100 гр
Корица	5 гр
Кардамон	3 гр
Гвоздика	2 гр
Соль	щепотка
Имбирь сушеный	4 гр

Вкусно,
полезно,
по-домашнему! ♥

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Орехи порубить крупным кубиком.
- 2 Соединить со специями и овсяными хлопьями и орехами.
- 3 Мёд соединить с соком, нагреть до распускания ингредиентов.
- 4 Полученным сиропом залить овсяные хлопья со специями и орехами, хорошо перемешать.
- 5 Высыпать получившуюся заготовку на силиконизированный пергамент в один слой.
- 6 Отпекать на рабочей температуре до лёгкого румянца ориентировочно 40 минут, каждые 7 минут помешивать.
- 7 Вынуть из духовки, дать остыть.
- 8 Подавать с молоком, йогуртом или соком.

Просто, вкусно,
полезно! ♥

ГАЛЕТЫ

*Просто, сытно,
очень вкусно!* ♥

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ТЕСТО (на 2 шт):

Мука	330 гр
Сливочное масло	180 гр
Соль	щепотка
Разрыхлитель	4 гр
Холодная вода	3–6 ст. л.

НАЧИНКА:

Лук	6 шт
Зира	щепотка
Сахар	100 гр
Винный уксус	30 гр
Соль	по вкусу
Картофель отварной	4 шт
Сыр	70 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 ТЕСТО:

- 1 Масло порубить кубиками, заморозить.
- 2 Ледяное масло соединить с половиной муки, перемолоть в блендере комбайного типа в мелкую крошку.
- 3 Соединить с оставшейся мукой, добавить соль и разрыхлитель, вымесить.
- 4 Добавить в тесто холодную воду и вымесить, пока оно не соберется в один комок.
- 5 Охладить тесто, разделить на 2 части.

2 НАЧИНКА:

- 1 Лук нарезать перьями и начинать обжаривать на растительном масле до прозрачности.
- 2 Добавить сахар, зиру и винный уксус.
- 3 Томить на медленном огне до карамелизации.
- 4 Картофель отварить, нарезать слайсами.

3 ФОРМИРОВАНИЕ ГАЛЕТ:

- 1 Раскатать тесто толщиной 2–3 мм.
- 2 В центр выложить слой картофеля, сверху — лук конфи.
- 3 Присыпать солью и сыром.
- 4 Края теста завернуть, формируя галету.
- 5 Выпекать до румянца краёв или заморозить.

*Вкус в
каждой детали!* ♥

*Уютная
выпечка
для всей семьи!* ♥

БЛИНЫ С ТВОРОГОМ

Нежные, домашние, как в детстве! ♥ ♥

ИНГРЕДИЕНТЫ: (БЛИНЫ)

Молоко	1 литр
Вода горячая	250 гр
Соль	щепотка
Сахар	20 гр
Яйцо	4 шт
Мука	250 гр
Сода	4 гр
Растительное масло	15 гр

ИНГРЕДИЕНТЫ: (НАЧИНКА)

Творог	350 гр
Изюм	60 гр
Белок	1 шт
Сахар	20 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛИНОВ:

- 1 В молоко вбить яйца, добавить сахар и соль, вымесить.
- 2 Соединить муку с содой, ввести в молочную смесь, хорошо перемешать.
- 3 Влить горячую воду, добавить растительное масло.
- 4 При необходимости довести тесто до консистенции жидкого кефира.
- 5 Выпекать на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАЧИНКИ:

- 1 Творог, белок и сахар пробить блендером до однородной массы.
- 2 Добавить изюм, перемешать.

ФОРМИРОВАНИЕ БЛИНЧИКОВ:

- 1 На каждый блин выложить начинку, свернуть конвертиком.
- 2 Заморозить для хранения.
- 3 Перед подачей обжарить на растительном масле до румянца со всех сторон.

Вкус,
который
радует! ♥

Просто,
вкусно,
по-домашнему! ♥

БЛИНЫ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Сытные, ароматные
и очень вкусные!



ИНГРЕДИЕНТЫ: (БЛИНЫ)

Молоко	1 литр
Вода горячая	250 гр
Соль	щепотка
Сахар	20 гр
Яйцо	4 шт
Мука	250 гр
Сода	4 гр
Растительное масло	15 гр

ИНГРЕДИЕНТЫ: (НАЧИНКА)

Куриное филе	200 гр
Шампиньоны	100 гр
Растительное масло	по вкусу
Соль	щепотка
Перец чёрный	по вкусу

Любимая
классика
в новом вкусе!



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛИНОВ:

- 1 В молоко вбить яйца, добавить сахар и соль, вымесить.
- 2 Соединить муку с содой, ввести в молочную смесь, хорошо перемешать.
- 3 Влить горячую воду, добавить растительное масло.
- 4 При необходимости довести тесто до консистенции жидкого кефира.
- 5 Выпекать на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАЧИНКИ:

- 1 Шампиньоны зачистить, нарезать и обжарить на растительном масле до золотистости.
- 2 Куриное филе нарезать и обжарить вместе с шампиньонами.
- 3 Посолить, добавить чёрный перец. Готовую начинку пробить блендером до однородной массы.

ФОРМИРОВАНИЕ БЛИНОВ:

- 1 На каждый блин выложить начинку, свернуть конвертиком.
- 2 Заморозить для хранения.
- 3 Перед подачей обжарить на растительном масле до золотистости со всех сторон.

Просто,
вкусно,
по-домашнему!



КАРТОФЕЛЬНОЕ ГНЕЗДО

*Просто, сытно
и очень вкусно!*



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофельное пюре	400 гр
Яйцо	1 шт
Мука	100 гр
Фарш	150 гр
Лук	30 гр
Сыр	60 гр
Томат	1 шт
Соль, перец	по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Картофельное пюре добавить яйцо, вымесить.
- 2 Высыпать муку, по необходимости добавить ещё, чтобы тесто держало форму. Слепить шарики из пюре.
- 3 Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле.
- 4 Добавить фарш, обжарить до готовности. Посолить, поперчить, довести до вкуса.
- 5 Из картофельных шариков сформировать углубление, выложить фарш.
- 6 Сверху положить нарезанный слайсами томат и присыпать сыром.
- 7 Заморозить или сразу готовить.
- 8 Запекать в духовке под фольгой 20 минут.

Готовьте с удовольствием!



*Вкус
домашнего
уютта!*



ШАРЛОТКА

*Просто, вкусно,
как в детстве! ♥*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйцо (С1)	3 шт
Соль	щепотка
Мука	150 гр
Сахар	100 гр
Разрыхлитель	4 гр
Яблоки	300 гр
Корица	5 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Яблоки очистить от внутренностей, но оставить на кожуре. Нарезать кубиком примерно 1 см.
- 2 Яйца взбить с щепоткой соли и сахаром до пышного состояния.
- 3 Ввести просеянную муку с разрыхлителем, вымешать до однородности.
- 4 Добавить в тесто половину яблок, аккуратно перемешать.
- 5 На дно формы выстелить силиконизированный пергамент. Присыпать корицей.
- 6 Выложить половину яблок на дно формы.
- 7 Залить тестом.
- 8 Выпекать до готовности.
- 9 Остудить и заморозить. Перед подачей разогреть в микроволновке.

Вкусно в любое время! ♥

*Аромат
домашнего
счастья! ♥*

РИС С ИНДЕЙКОЙ

Просто, сытно
и очень вкусно!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

РИС:

Рис	200 гр
Соль	по вкусу
Вода	400 гр

ИНДЕЙКА:

Индейка	600 гр
Чеснок	5 зубчиков
Паприка	по вкусу
Розмарин	по вкусу
Соль	по вкусу
Сливочное масло	30 гр
Вода	по необходимости

Вкус
в каждой
порции!



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 ГОТОВИМ РИС:

- 1 Залить водой рис, присолить, довести до кипения.
- 2 Снизить огонь до минимума, томить под крышкой до испарения влаги.

2 ГОТОВИМ ИНДЕЙКУ:

- 1 Индейку натереть солью, паприкой и розмарином с двух сторон.
- 2 Выложить в форму на пергамент, распределить кусочки сливочного масла.
- 3 Залить водой до половины высоты мяса.
- 4 Плотно запаковать форму в фольгу и томить в духовке 4 часа при 150 градусах.

3 ЗАВЕРШАЕМ:

- 1 Мясо руками разобрать на волокна, добавить чеснок, перемешать с соусом.
- 2 Рис распределить по порционным контейнерам, выложить индейку, заморозить.

Домашняя еда –
всегда хорошая идея!



КАБАЧКОВЫЕ ВАФЛИ

Просто, полезно
и очень вкусно!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кабачок (без семечек)	400 гр
Соль	по вкусу
Яйцо	2 шт
Сыр	50 гр
Сметана (35%)	50 гр
Мука	160 гр
Разрыхлитель	4 гр



Овощи
тоже могут
быть
вкусными!



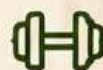
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Кабачок натереть на крупной тёрке, посолить и откинуть на дуршлаг. Оставить на 2 часа, чтобы ушла лишняя влага.
- 2 Через два часа соединить кабачок со всеми остальными ингредиентами: яйцами, сыром, сметаной, мукой и разрыхлителем. Хорошо перемешать до однородной массы.
- 3 Разогреть вафельницу. При необходимости слегка смазать панели маслом.
- 4 Выложить тесто и обжаривать вафли до золотистого цвета.
- 5 Остудить и заморозить. Перед подачей разогреть в вафельнице, духовке или на сковороде.

Лёгкий рецепт
для вкусных завтраков
и перекусов!



БОЛЬШЕ
ОВОЩЕЙ



ПОЛЕЗНО
И СЫТНО



ПОДХОДИТ
ДЛЯ ЗАМОРОЗКИ



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Готовим с удовольствием! ♥

План
на вкусные
заготовки



- 1 Помыть обработать все овощи и фрукты
- 2 Индейка томить
- 3 Обжарить блины
- 4 Гранола
- 5 Залить капусту
- 6 Лук конфи
- 7 Соус для пасты и Голубцов
- 8 Отварить рис и картофель
- 9 Тесто для галет и киша
- 10 Обжарить мясо и грибы для блинов и киша
- 11 Собрать жаркое
- 12 Фарш
- 13 Обжарить Фарш на пасту и гнезда
- 14 Собрать голубцы
- 15 Собрать гнездо
- 16 Собрать блины с творогом
- 17 Собрать блины с курицей
- 18 Сформировать киш
- 19 Собрать галеты
- 20 Шарлотка
- 21 Кабачка кекс
- 22 Тыквенные вафли
- 23 Кабачковые вафли
- 24 Собрать рис с индейкой