



# **Книга рецептов: Эмма Стоун (пример)**

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

Рецепт

## Блюдо: Абрикос запечённый с орехами

Ингредиент Абрикос запечённый

**Рецепт:** Промойте абрикосы, разрежьте пополам и удалите косточки, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °C до мягкости. Готовый абрикос — мягкий, сочный, слегка подрумяненный, нейтрально-солёный.

Ингредиент Пекан

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

Рецепт

## Блюдо: Абрикос запечённый с орехами

Ингредиент Абрикос запечённый

**Рецепт:** Промойте абрикосы, разрежьте пополам и удалите косточки, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °C до мягкости. Готовый абрикос — мягкий, сочный, слегка подрумяненный, нейтрально-солёный.

Ингредиент Макадамия

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

Рецепт

## Блюдо: Абрикос свежий с орехами

Ингредиент Абрикос свежий

**Рецепт:** Готовый продукт.

Ингредиент Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

Рецепт

## Блюдо: Батат варёный с белой рыбой и с маслом

Ингредиент Батат варёный

**Рецепт:** Вымойте батат, при желании снимите кожуру. Разрежьте на части удобного размера. Поместите в ёмкость и залейте водой так, чтобы она полностью покрывала куски, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости. Готовый батат — яркий, мягкий, однородный внутри, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент Корюшка варёная**

**Рецепт:** Рыбу промойте. Опустите в кипящую подсоленную воду и варите на слабом огне 3-5 минут до готовности.

**Ингредиент Масло виноградное**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

**Рецепт****Блюдо: Батат варёный с красной рыбой и с маслом****Ингредиент Батат варёный**

**Рецепт:** Вымойте батат, при желании снимите кожуру. Разрежьте на части удобного размера. Поместите в ёмкость и залейте водой так, чтобы она полностью покрывала куски, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости. Готовый батат — яркий, мягкий, однородный внутри, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент Горбуша варёная**

**Рецепт:** Рыбу нарежьте порционно, залейте холодной водой полностью, доведите до кипения, посолите и варите до готовности; готовность определяется мягкой мякотью без прозрачных участков.

**Ингредиент Масло подсолнечное**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Рецепт****Блюдо: Батат варёный с птицей и с маслом****Ингредиент Батат варёный**

**Рецепт:** Вымойте батат, при желании снимите кожуру. Разрежьте на части удобного размера. Поместите в ёмкость и залейте водой так, чтобы она полностью покрывала куски, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости. Готовый батат — яркий, мягкий, однородный внутри, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент Бедро индейки отварное**

**Рецепт:** Промойте бедро, удалите кожу при необходимости. Поместите в ёмкость и залейте водой так, чтобы оно было полностью покрыто, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости. Готовое бедро — плотное, но мягкое, сочное внутри, равномерно проваренное, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент Масло виноградное**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

**Рецепт****Блюдо: Батончик из сухофруктов с орехами**

**Ингредиент** Батончик из сухофруктов

**Рецепт:** Готовый продукт. Слегка подогрейте в тостере, микроволновой печи или духовке согласно инструкции на упаковке.

**Ингредиент** Пекан

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Рецепт**

**Блюдо:** Батончик из сухофруктов с орехами

**Ингредиент** Батончик из сухофруктов

**Рецепт:** Готовый продукт. Слегка подогрейте в тостере, микроволновой печи или духовке согласно инструкции на упаковке.

**Ингредиент** Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

**Рецепт**

**Блюдо:** Батончик из сухофруктов с орехами

**Ингредиент** Арахис

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого потрескивания.

**Ингредиент** Батончик из сухофруктов

**Рецепт:** Готовый продукт. Слегка подогрейте в тостере, микроволновой печи или духовке согласно инструкции на упаковке.

**Рецепт**

**Блюдо:** Батончик из сухофруктов с орехами

**Ингредиент** Батончик из сухофруктов

**Рецепт:** Готовый продукт. Слегка подогрейте в тостере, микроволновой печи или духовке согласно инструкции на упаковке.

**Ингредиент** Кедровые орехи

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка.

**Рецепт**

**Блюдо:** Белок яйца варёный с орехами

**Ингредиент** Белок яйца варёный

**Рецепт:** Осторожно отделите белок от желтка в варёном яйце. Белок готов к употреблению.

**Ингредиент** Миндаль

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Рецепт**

**Блюдо: Белок яйца варёный с орехами**

**Ингредиент** Белок яйца варёный

**Рецепт:** Осторожно отделяйте белок от желтка в варёном яйце. Белок готов к употреблению.

**Ингредиент** Кедровые орехи

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка.

**Рецепт**

**Блюдо: Белок яйца варёный с орехами**

**Ингредиент** Белок яйца варёный

**Рецепт:** Осторожно отделяйте белок от желтка в варёном яйце. Белок готов к употреблению.

**Ингредиент** Макадамия

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Рецепт**

**Блюдо: Варёное целое яйцо**

**Ингредиент** Варёное целое яйцо

**Рецепт:** Аккуратно положите яйцо в кипящую подсоленную воду. Варите от 4 до 10 минут в зависимости от желаемой консистенции желтка. Остудите в холодной воде.

**Рецепт**

**Блюдо: Варёное целое яйцо**

**Ингредиент** Варёное целое яйцо

**Рецепт:** Аккуратно положите яйцо в кипящую подсоленную воду. Варите от 4 до 10 минут в зависимости от желаемой консистенции желтка. Остудите в

холодной воде.

### Рецепт

## Блюдо: Вафли с фруктовой начинкой с орехами

**Ингредиент** Вафли с фруктовой начинкой

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** Пекан

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

### Рецепт

## Блюдо: Вафли с фруктовой начинкой с орехами

**Ингредиент** Вафли с фруктовой начинкой

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** Кешью

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

### Рецепт

## Блюдо: Вишня с орехами

**Ингредиент** Вишня

**Рецепт:** Промойте под холодной водой. Удалите косточки, разрезав пополам или с помощью специального приспособления.

**Ингредиент** Кокос

**Рецепт:** Вскройте орех, слейте сок. Отделите мякоть от твёрдой скорлупы. Мякоть натрите на тёрке или нарежьте.

### Рецепт

## Блюдо: Голень индейки тушеная с овощами

**Ингредиент** Брокколи запечённая

**Рецепт:** Промойте брокколи, разберите на соцветия, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °C до мягкости и лёгкой золотистости. Готовая брокколи — мягкая, слегка подрумяненная, нейтрально-солёная.

## Ингредиент Голень индейки тушёная

**Рецепт:** Промойте голень и обсушите. Поместите в ёмкость с толстым дном, слегка подсолите поверхность. Влейте немного воды — так, чтобы она покрывала дно тонким слоем. Тушите под крышкой на слабом нагреве, периодически переворачивая, до мягкости. Готовая голень — мягкая, сочная, без розовых участков, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Гребешки варёные с овощами и с маслом

#### Ингредиент Гребешки варёные

**Рецепт:** Мясо гребешков опустите в кипящую подсоленную воду. Варите на слабом огне 2-3 минуты до момента, когда мясо станет непрозрачным и упругим.

#### Ингредиент Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

#### Ингредиент Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукульцами или кубиками в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

#### Ингредиент Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

## Рецепт

### Блюдо: Гребешки запечённые с овощами

#### Ингредиент Гребешки запечённые

**Рецепт:** Мясо гребешков слегка посолите. Выложите на противень и запекайте в разогретой духовке до готовности и легкого подрумянивания.

#### Ингредиент Кабачок запечённый

**Рецепт:** Промойте кабачок, очистите при необходимости, нарежьте, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °C до мягкости и лёгкой золотистости. Готовый кабачок — мягкий, сочный, слегка сморщенный, нейтрально-солёный.

#### Ингредиент Морковь тушёная

**Рецепт:** Промойте морковь, очистите, нарежьте при необходимости, слегка подсолите. Поместите в ёмкость с небольшим количеством воды, тушите на слабом огне до мягкости. Готовая морковь — мягкая, плотная, равномерно прогретая, нейтрально-солёная.

#### Ингредиент Перец сладкий запечённый

**Рецепт:** Вымойте целый перец. Запекайте в разогретой духовке до почернения кожицы. Переложите в пакет или под плёнку на 10 минут, затем очистите от кожицы и удалите семена.

## Рецепт

### Блюдо: Грейпфрут свежий с орехами

#### Ингредиент Грейпфрут свежий

**Рецепт:** Очистите от кожуры и белой плёнки. Разделите на дольки, удаляя горькие перегородки.

#### Ингредиент Макадамия

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

## Рецепт

### Блюдо: Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Грецкий орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

#### Ингредиент Гречка отварная

**Рецепт:** Промойте крупу под прохладной водой, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:2, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении под крышкой, пока жидкость полностью не впитается и крупа не станет мягкой, но сохраняющей форму. Готовая гречка — рассыпчатая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Молоко безлактозное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подогрейте, слегка подсолив.

## Рецепт

### Блюдо: Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Гречка отварная

**Рецепт:** Промойте крупу под прохладной водой, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:2, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении под крышкой, пока жидкость полностью не впитается и крупа не станет мягкой, но сохраняющей форму. Готовая гречка — рассыпчатая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Молоко обезжиренное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

#### Ингредиент Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

## Рецепт

## Блюдо: Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

### Ингредиент Гречка отварная

**Рецепт:** Промойте крупу под прохладной водой, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:2, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении под крышкой, пока жидкость полностью не впитается и крупа не станет мягкой, но сохраняющей форму. Готовая гречка — рассыпчатая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

### Ингредиент Кокос

**Рецепт:** Вскройте орех, слейте сок. Отделите мякоть от твёрдой скорлупы. Мякоть натрите на тёрке или нарежьте.

### Ингредиент Масло сливочное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости растопите на медленном огне или размягчите при комнатной температуре.

### Ингредиент Молоко безлактозное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подогрейте, слегка подсолив.

### Рецепт

## Блюдо: Гречневая лапша варёная с белой рыбой и с маслом

### Ингредиент Гречневая лапша варёная

**Рецепт:** Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, объём которой превышает её примерно в несколько раз. Варите при умеренном кипении, аккуратно помешивая, пока она не станет мягкой с лёгкой упругостью. Откиньте через сито и дайте воде стечь. Готовая лапша — ровная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

### Ингредиент Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

### Ингредиент Хек жареный

**Рецепт:** Порционные куски посолите и обжаривайте до готовности на умеренном огне; готовность определяется равномерно прожаренной, нежной мякотью.

### Рецепт

## Блюдо: Гречневая лапша варёная с белой рыбой и с маслом

### Ингредиент Гречневая лапша варёная

**Рецепт:** Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, объём которой превышает её примерно в несколько раз. Варите при умеренном кипении, аккуратно помешивая, пока она не станет мягкой с лёгкой упругостью. Откиньте через сито и дайте воде стечь. Готовая лапша — ровная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

### Ингредиент Навага запечённая

**Рецепт:** Подготовленную рыбу натрите солью. Запекайте в духовке до полной готовности и лёгкого подрумянивания.

## Рецепт

### Блюдо: Гречневая лапша варёная с красной рыбой и с маслом

#### Ингредиент Гречневая лапша варёная

**Рецепт:** Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, объём которой превышает её примерно в несколько раз. Варите при умеренном кипении, аккуратно помешивая, пока она не станет мягкой с лёгкой упругостью. Откиньте через сито и дайте воде стечь. Готовая лапша — ровная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Кижуч запечённый

**Рецепт:** Кусок кижуча слегка натрите солью. Запекайте в разогретой духовке до готовности, сохраняя сочность мяса.

#### Ингредиент Масло оливковое

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

## Рецепт

### Блюдо: Гречневая лапша варёная с мясом и с маслом

#### Ингредиент Гречневая лапша варёная

**Рецепт:** Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, объём которой превышает её примерно в несколько раз. Варите при умеренном кипении, аккуратно помешивая, пока она не станет мягкой с лёгкой упругостью. Откиньте через сито и дайте воде стечь. Готовая лапша — ровная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Масло подсолнечное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

#### Ингредиент Оленина варёная

**Рецепт:** Куски мяса полностью залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, посолите и варите на слабом огне до мягкости; готовое мясо мягкое, волокна легко отделяются, без плотной сердцевины.

## Рецепт

### Блюдо: Гречневая лапша варёная с мясом и с маслом

#### Ингредиент Гречневая лапша варёная

**Рецепт:** Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, объём которой превышает её примерно в несколько раз. Варите при умеренном кипении, аккуратно помешивая, пока она не станет мягкой с лёгкой упругостью. Откиньте через сито и дайте воде стечь. Готовая лапша — ровная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Конина тушёная

**Рецепт:** Порционные куски выложите в посуду, добавьте воды примерно на треть объёма мяса, посолите и тушите под крышкой до мягкости; готовность

определяется тем, что мясо легко разламывается и становится нежным.

**Ингредиент** **Масло оливковое**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Рецепт**

**Блюдо: Дорадо жареная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** **Дорадо жареная**

**Рецепт:** Обсушите рыбу. Обжарьте на сухой разогретой сковороде с обеих сторон до образования хрустящей кожицы и готовности мяса. Посолите в процессе.

**Ингредиент** **Лук репчатый свежий**

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Масло виноградное**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

**Ингредиент** **Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Перец сладкий свежий**

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Дорадо запечённая с овощами и с маслом**

**Ингредиент** **Дорадо запечённая**

**Рецепт:** Рыбу натрите солью снаружи и изнутри. Запекайте в разогретой духовке на противне до полной готовности и лёгкого румянца.

**Ингредиент** **Лук репчатый свежий**

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Масло оливковое**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Дори жареная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Дори жареная

**Рецепт:** Порционные куски посолите и обжаривайте на умеренном огне до готовности; готовность определяется нежной мякотью, которая легко расслаивается и не пересушенна.

**Ингредиент** Масло оливковое

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Дыня свежая с орехами**

**Ингредиент** Дыня свежая

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте ломтями, удалите корку. Нарежьте мякоть кубиками или шариками.

**Ингредиент** Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

## Рецепт

### Блюдо: Зефир с орехами

#### Ингредиент Зефир

Рецепт: Готовый продукт.

#### Ингредиент Кешью

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

## Рецепт

### Блюдо: Зефир с орехами

#### Ингредиент Зефир

Рецепт: Готовый продукт.

#### Ингредиент Фундук

Рецепт: Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

## Рецепт

### Блюдо: Зубатка синяя запечённая с овощами и с маслом

#### Ингредиент Зубатка синяя запечённая

Рецепт: Филе рыбы слегка натрите солью. Запекайте в духовке до полной готовности, когда мясо станет непрозрачным и рассыпчатым.

#### Ингредиент Масло авокадо

Рецепт: Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

#### Ингредиент Огурцы свежие

Рецепт: Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Перец сладкий свежий

Рецепт: Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

#### Ингредиент Помидоры свежие

Рецепт: Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

## Рецепт

## Блюдо: Йогурт 3%

Ингредиент Йогурт 3%

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Рецепт

## Блюдо: Йогурт 3% с орехами

Ингредиент Йогурт 3%

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Ингредиент Фисташки

Рецепт: Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

Рецепт

## Блюдо: Кальмары варёные с овощами

Ингредиент Кабачок запечённый

Рецепт: Промойте кабачок, очистите при необходимости, нарежьте, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °С до мягкости и лёгкой золотистости. Готовый кабачок — мягкий, сочный, слегка сморщеный, нейтрально-солёный.

Ингредиент Кальмары варёные

Рецепт: Очищенные тушки кальмара опустите в кипящую подсоленную воду. Варите на сильном огне 1-2 минуты до момента, когда мясо побелеет и станет упругим.

Ингредиент Лук репчатый жареный

Рецепт: Очищенный и нарезанный лук выложите на сухую, хорошо разогретую сковороду. Жарьте, помешивая, до желаемой степени мягкости и золотистого цвета.

Ингредиент Морковь тушёная

Рецепт: Промойте морковь, очистите, нарежьте при необходимости, слегка подсолите. Поместите в ёмкость с небольшим количеством воды, тушите на слабом огне до мягкости. Готовая морковь — мягкая, плотная, равномерно прогретая, нейтрально-солёная.

Ингредиент Перец сладкий запечённый

Рецепт: Вымойте целый перец. Запекайте в разогретой духовке до почернения кожицы. Переложите в пакет или под плёнку на 10 минут, затем очистите от кожицы и удалите семена.

Рецепт

## Блюдо: Картофель запечённый с белой рыбой и с маслом

### Ингредиент Картофель запечённый

**Рецепт:** Вымойте картофель и при желании снимите кожуру. Промокните, сделайте неглубокие надрезы или проколы. Слегка посолите поверхность. Разместите в духовке и запекайте при 180–200 °C до мягкости, проверяя проколом. Готовый картофель — мягкий внутри, с суховатой плотной кожурой, светлый, с нейтрально-солёным вкусом.

### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

### Ингредиент Речной окунь жареный

**Рецепт:** Обсушеннную рыбу обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон до хрустящей корочки и готовности. Слегка посолите.

### Рецепт

## Блюдо: Картофель запечённый с морепродуктами и с маслом

### Ингредиент Кальмары запечённые

**Рецепт:** Подготовленные тушки или куски кальмара слегка посолите. Запекайте в разогретой духовке до полного свертывания и появления легкого румянца.

### Ингредиент Картофель запечённый

**Рецепт:** Вымойте картофель и при желании снимите кожуру. Промокните, сделайте неглубокие надрезы или проколы. Слегка посолите поверхность. Разместите в духовке и запекайте при 180–200 °C до мягкости, проверяя проколом. Готовый картофель — мягкий внутри, с суховатой плотной кожурой, светлый, с нейтрально-солёным вкусом.

### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

### Рецепт

## Блюдо: Кета запечённая с овощами и с маслом

### Ингредиент Кета запечённая

**Рецепт:** Куски уложите в форму, добавьте тонкий слой воды на дно, посолите, накройте и запекайте до готовности; готовая рыба легко расслаивается и сохраняет сочность.

### Ингредиент Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

### Ингредиент Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукульцами или кубиками в зависимости от рецепта.

### Ингредиент Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 1% с орехами**

**Ингредиент** Бразильский орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Ингредиент** Кефир 1%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 1% с орехами**

**Ингредиент** Кефир 1%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Ингредиент** Фундук

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 1% с орехами**

**Ингредиент** Кефир 1%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Ингредиент** Кешью

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 1% с орехами**

**Ингредиент** Кефир 1%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Ингредиент** Миндаль

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 1% с орехами**

**Ингредиент** Гречкий орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

**Ингредиент** Кефир 1%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 2,5%**

**Ингредиент** Кефир 2,5%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 2,5% с орехами**

**Ингредиент** Арахис

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого потрескивания.

**Ингредиент** Кефир 2,5%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 2,5% с орехами**

**Ингредиент** Кефир 2,5%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Ингредиент** Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

**Рецепт**

**Блюдо: Кефир 2,5% с орехами**

**Ингредиент Кефир 2,5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Ингредиент Миндаль**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Рецепт**

**Блюдо: Киви свежее с орехами**

**Ингредиент Киви свежее**

**Рецепт:** Очистите от кожуры. Нарежьте кружочками, дольками или кубиками.

**Ингредиент Миндаль**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Рецепт**

**Блюдо: Кижуч запечённый с овощами и с маслом**

**Ингредиент Кижуч запечённый**

**Рецепт:** Кусок кижуча слегка натрите солью. Запекайте в разогретой духовке до готовности, сохраняя сочность мяса.

**Ингредиент Лук репчатый свежий**

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Масло оливковое**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукульцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Перец сладкий свежий**

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

## Рецепт

### Блюдо: Клубника с орехами

#### Ингредиент Клубника

**Рецепт:** Промойте гроздья под холодной водой. Оборвите ягоды с веточек, перебирая. Обсушите.

#### Ингредиент Фундук

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

## Рецепт

### Блюдо: Куриная голень отварная с овощами и с маслом

#### Ингредиент Куриная голень отварная

**Рецепт:** Промойте голень, удалите остатки перьев. Поместите в ёмкость, залейте водой так, чтобы она полностью покрывала голень, слегка подсолите. Варите на слабом кипении до мягкости. Готовая голень — мягкая, сочная, мясо легко отделяется, вкус нейтрально-солёный.

#### Ингредиент Масло подсолнечное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

#### Ингредиент Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукульцами или кубиками в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

#### Ингредиент Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

## Рецепт

### Блюдо: Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Лаваш бездрожжевой

**Рецепт:** Готовый продукт.

#### Ингредиент Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Сыр Сулугуни

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой. Можно слегка подогреть на сухой сковороде для плавления.

**Рецепт**

**Блюдо: Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** Лаваш бездрожжевой

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Сыр Сулугуни

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой. Можно слегка подогреть на сухой сковороде для плавления.

**Рецепт**

**Блюдо: Лаваш бездрожжевой с икрой**

**Ингредиент** Лаваш бездрожжевой

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** Печень трески (консервированная)

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, слейте излишки масла.

**Рецепт**

**Блюдо: Лимонелла жареная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Лимонелла жареная

**Рецепт:** Порционные куски посолите и обжаривайте на умеренном огне до готовности; готовность определяется плотной, но нежной мякотью без прозрачных участков.

**Ингредиент** **Лук репчатый свежий**

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Масло авокадо**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Ингредиент** **Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Перец сладкий свежий**

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт****Блюдо: Листья салата свежие с овощами и с молочными продуктами****Ингредиент** **Листья салата свежие**

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Сыр творожный**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием или разомните вилкой.

**Рецепт****Блюдо: Лостина тушеная с овощами****Ингредиент** **Кабачок запечённый**

**Рецепт:** Промойте кабачок, очистите при необходимости, нарежьте, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °C до мягкости и лёгкой золотистости. Готовый кабачок – мягкий, сочный, слегка сморщеный, нейтрально-солёный.

**Ингредиент** **Лостина тушеная**

**Рецепт:** Нарежьте порционно, выложите в толстостенную посуду, добавьте воды примерно на треть высоты мяса, посолите и тушите под крышкой на медленном огне до мягкости; готовое мясо легко разламывается вилкой и не оказывает упругого сопротивления.

**Ингредиент** **Лук репчатый жареный**

**Рецепт:** Очищенный и нарезанный лук выложите на сухую, хорошо разогретую сковороду. Жарьте, помешивая, до желаемой степени мягкости и золотистого цвета.

#### Ингредиент Морковь тушёная

**Рецепт:** Промойте морковь, очистите, нарежьте при необходимости, слегка подсолите. Поместите в ёмкость с небольшим количеством воды, тушите на слабом огне до мягкости. Готовая морковь — мягкая, плотная, равномерно прогретая, нейтрально-солёная.

#### Ингредиент Перец сладкий запечённый

**Рецепт:** Вымойте целый перец. Запекайте в разогретой духовке до почернения кожицы. Переложите в пакет или под плёнку на 10 минут, затем очистите от кожицы и удалите семена.

### Рецепт

## Блюдо: Малина с орехами

#### Ингредиент Малина

**Рецепт:** Аккуратно переберите, удалите мусор. Промойте в дуршлаге под холодной водой. Аккуратно обсушите на бумажном полотенце.

#### Ингредиент Фундук

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

### Рецепт

## Блюдо: Мандарин свежий с орехами

#### Ингредиент Макадамия

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

#### Ингредиент Мандарин свежий

**Рецепт:** Очистите от кожуры и белой плёнки. Разделите на дольки.

### Рецепт

## Блюдо: Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Арахис

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого потрескивания.

#### Ингредиент Манная крупа отварная

**Рецепт:** Доведите воду или молоко до кипения в зависимости от вашего плана питания и слегка подсолите. Тонкой струйкой всыпайте манку, непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет. Варите на слабом огне до мягкости. Готовая манка — гладкая, густая, однородная, нейтрально-солёная.

**Ингредиент** Молоко безлактозное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подогрейте, слегка подсолив.

**Рецепт**

**Блюдо: Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** Кокос

**Рецепт:** Вскройте орех, слейте сок. Отделите мякоть от твёрдой скорлупы. Мякоть натрите на тёрке или нарежьте.

**Ингредиент** Манная крупа отварная

**Рецепт:** Доведите воду или молоко до кипения в зависимости от вашего плана питания и слегка подсолите. Тонкой струйкой всыпайте манку, непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет. Варите на слабом огне до мягкости. Готовая манка — гладкая, густая, однородная, нейтрально-солёная.

**Ингредиент** Молоко 2,5%

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

**Рецепт**

**Блюдо: Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** Манная крупа отварная

**Рецепт:** Доведите воду или молоко до кипения в зависимости от вашего плана питания и слегка подсолите. Тонкой струйкой всыпайте манку, непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет. Варите на слабом огне до мягкости. Готовая манка — гладкая, густая, однородная, нейтрально-солёная.

**Ингредиент** Миндаль

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Ингредиент** Молоко обезжиренное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

**Рецепт**

**Блюдо: Маш отварной с белой рыбой и с маслом**

**Ингредиент** Камбала варёная

**Рецепт:** Целиковую рыбу или филе поместите в кипящую подсоленную воду. Варите на слабом огне до готовности, мясо должно легко отделяться от хребта.

**Ингредиент** Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

## Ингредиент Маш отварной

**Рецепт:** Промойте маш под проточной водой до чистоты стока. Залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости, пока зёрна не начнут раскрываться. Готовый маш — мягкий, слегка рассыпчатый, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Маш отварной с белой рыбой и с маслом

## Ингредиент Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

## Ингредиент Маш отварной

**Рецепт:** Промойте маш под проточной водой до чистоты стока. Залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости, пока зёрна не начнут раскрываться. Готовый маш — мягкий, слегка рассыпчатый, с нейтрально-солёным вкусом.

## Ингредиент Осетрина варёная

**Рецепт:** Рыбу нарежьте крупными порционными кусками, полностью залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите и варите на слабом огне; готовность определяется тем, что мякоть белеет, становится плотной, но мягкой, легко отделяется слоями и сохраняет форму.

## Рецепт

### Блюдо: Маш отварной с птицей и с маслом

## Ингредиент Голень индейки тушёная

**Рецепт:** Промойте голень и обсушите. Поместите в ёмкость с толстым дном, слегка подсолите поверхность. Влейте немного воды — так, чтобы она покрывала дно тонким слоем. Тушите под крышкой на слабом нагреве, периодически переворачивая, до мягкости. Готовая голень — мягкая, сочная, без розовых участков, с нейтрально-солёным вкусом.

## Ингредиент Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

## Ингредиент Маш отварной

**Рецепт:** Промойте маш под проточной водой до чистоты стока. Залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости, пока зёрна не начнут раскрываться. Готовый маш — мягкий, слегка рассыпчатый, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Мидии запечённые с овощами и с маслом

## Ингредиент Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

## Ингредиент Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Ингредиент** **Мидии запечённые**

**Рецепт:** Промытые мидии в раковинах или извлеченное мясо слегка посолите. Запекайте в разогретой духовке до момента открытия створок или до готовности мяса.

**Ингредиент** **Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Перец сладкий свежий**

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Мойва варёная с овощами**

**Ингредиент** **Мойва варёная**

**Рецепт:** Рыбу промойте. Опустите в кипящую подсоленную воду и варите на слабом огне 4-7 минут до полной готовности.

**Ингредиент** **Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Перец сладкий свежий**

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Морской окунь жареный с овощами**

**Ингредиент** **Морской окунь жареный**

**Рецепт:** Обсушите филе рыбы. Жарьте на сухой сковороде с обеих сторон до образования лёгкой корочки и полной прожарки мяса. Посолите.

**Ингредиент** **Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Муксун варёный с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Ингредиент** Муксун варёный

**Рецепт:** Рыбу нарежьте порционно, полностью залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите и варите на слабом огне; готовность определяется тем, что мякоть белеет, становится мягкой и легко отделяется слоями.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Муксун запечённый с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Масло подсолнечное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** Муксун запечённый

**Рецепт:** Куски рыбы уложите в форму, добавьте немного воды на дно, посолите, накройте и запекайте до готовности; готовая мякоть легко расслаивается и сохраняет сочность.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Нерка варёная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

**Ингредиент** Нерка варёная

**Рецепт:** Кусочки рыбы залейте холодной подсоленной водой. После закипания варите на медленном огне до мягкости и яркого цвета мяса.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Нут отварной с птицей и с маслом**

**Ингредиент** Масло оливковое

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент** Нут отварной

**Рецепт:** Промойте нут под проточной водой. Залейте холодной водой так, чтобы она полностью покрывала его, и выдержите до набухания (до увеличения в объёме). Затем слейте, залейте свежей водой в соотношении примерно 1:3, слегка подсолите. Варите на умеренном кипении до мягкости. Готовый нут – плотноватый, но легко раздавляемый пальцами, однородный внутри, нейтрально-солёный.

**Ингредиент** Фарш из индейки обжаренный

**Рецепт:** Промойте мясо, обсушите и измельчите до состояния фарша. Слегка подсолите. Выложите в разогретую сухую сковороду и готовьте на среднем нагреве, постоянно разбивая комки. Готовый фарш – светлый, рассыпчатый, равномерно пропаренный, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Арахис

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого потрескивания.

#### Ингредиент Молоко обезжиренное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

#### Ингредиент Овсяные хлопья варёные

**Рецепт:** Насыпьте хлопья в ёмкость и залейте водой или молоком в зависимости от вашего плана питания в соотношении примерно 1:2, слегка подсолите. Варите на слабом огне, периодически помешивая, пока смесь не загустеет и хлопья не станут мягкими. Готовые хлопья — густые, кремовые, мягкие, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Бразильский орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

#### Ингредиент Молоко обезжиренное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

#### Ингредиент Овсяные хлопья варёные

**Рецепт:** Насыпьте хлопья в ёмкость и залейте водой или молоком в зависимости от вашего плана питания в соотношении примерно 1:2, слегка подсолите. Варите на слабом огне, периодически помешивая, пока смесь не загустеет и хлопья не станут мягкими. Готовые хлопья — густые, кремовые, мягкие, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Молоко 2,5%

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

#### Ингредиент Овсяные хлопья варёные

**Рецепт:** Насыпьте хлопья в ёмкость и залейте водой или молоком в зависимости от вашего плана питания в соотношении примерно 1:2, слегка подсолите. Варите на слабом огне, периодически помешивая, пока смесь не загустеет и хлопья не станут мягкими. Готовые хлопья — густые, кремовые, мягкие, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент** Пекан

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Рецепт**

**Блюдо: Палтус запечённый с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Масло оливковое

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взбейте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Палтус запечённый

**Рецепт:** Филе рыбы слегка натрите солью. Запекайте в разогретой духовке до полной готовности, когда мясо станет непрозрачным и рассыпчатым.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Пеленгас жареный с овощами**

**Ингредиент** Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Пеленгас жареный

**Рецепт:** Обсушите рыбу. Жарьте на сухой разогретой сковороде с обеих сторон до хрустящей корочки и готовности. Посолите в процессе.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Пелядь варёная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Пелядь варёная

**Рецепт:** Рыбу нарежьте порционно, залейте холодной водой так, чтобы она полностью покрывала куски, доведите до кипения, посолите и варите до готовности; готовность определяется мягкой мякотью, легко отделяющейся от костей.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Перловка отварная с морепродуктами и с маслом**

**Ингредиент** Крабы варёные

**Рецепт:** Клешни или тушки краба опустите в кипящую подсоленную воду. Варите на среднем огне до полного изменения цвета панциря на ярко-красный.

**Ингредиент** Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Ингредиент** Перловка отварная

**Рецепт:** Тщательно промойте крупу под холодной водой. Залейте водой в соотношении 1:4, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении под крышкой, периодически помешивая, до мягкости зёрен. Готовая перловка — слегка упругая, набухшая, однородно мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Перловка отварная с птицей и с маслом

#### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

#### Ингредиент Перловка отварная

**Рецепт:** Тщательно промойте крупу под холодной водой. Залейте водой в соотношении 1:4, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении под крышкой, периодически помешивая, до мягкости зёрен. Готовая перловка — слегка упругая, набухшая, однородно мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Фарш из индейки тушёный

**Рецепт:** Промойте мясо и измельчите в фарш. Слегка подсолите. Выложите фарш в ёмкость с толстым дном, добавьте немного воды — до лёгкого покрытия дна. Тушите на слабом огне, периодически помешивая, до полной мягкости. Готовый фарш — мягкий, равномерный по цвету, слегка влажный, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Персик запечённый с орехами

#### Ингредиент Персик запечённый

**Рецепт:** Промойте персики, разрежьте пополам и удалите косточки, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °С до мягкости. Готовый персик — мягкий, сочный, слегка подрумяненный, нейтрально-солёный.

#### Ингредиент Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

## Рецепт

### Блюдо: Печенье затяжное с орехами

#### Ингредиент Пекан

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

#### Ингредиент Печенье затяжное

**Рецепт:** Готовый продукт.

## Рецепт

### Блюдо: Печенье затяжное с орехами

#### Ингредиент Печенье затяжное

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** Фундук

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

**Рецепт**

**Блюдо: Печенье овсяное с орехами**

**Ингредиент** Кешью

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

**Ингредиент** Печенье овсяное

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт**

**Блюдо: Пикша варёная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Масло подсолнечное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Пикша варёная

**Рецепт:** Филе или куски пикши положите в кипящую подсоленную воду. Варите на слабом огне до готовности, пока мясо не побелеет и станет легко разделяться.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Рецепт**

**Блюдо: Помело свежее с орехами**

**Ингредиент** Миндаль

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Ингредиент** Помело свежее

**Рецепт:** Вымойте. Разрежьте пополам, удалите семена. Нарежьте мякоть ломтиками, кубиками или шариками, отделив от корки.

**Рецепт**

**Блюдо: Помело свежее с орехами**

**Ингредиент** Пекан

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Ингредиент** Помело свежее

**Рецепт:** Вымойте. Разрежьте пополам, удалите семена. Нарежьте мякоть ломтиками, кубиками или шариками, отделив от корки.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновое печенье с орехами**

**Ингредиент** Миндаль

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Ингредиент** Протеиновое печенье

**Рецепт:** Готовый продукт. Освободите от упаковки. При необходимости нарежьте на кусочки.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновые панкейки с орехами**

**Ингредиент** Протеиновые панкейки

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** Фундук

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновый батончик с орехами**

**Ингредиент** Миндаль

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Ингредиент** Протеиновый батончик

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновый батончик с орехами**

**Ингредиент** Кешью

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

**Ингредиент** Протеиновый батончик

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновый батончик с орехами**

**Ингредиент** Грецкий орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

**Ингредиент** Протеиновый батончик

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновый батончик с орехами**

**Ингредиент** Кокос

**Рецепт:** Вскройте орех, слейте сок. Отделите мякоть от твёрдой скорлупы. Мякоть натрите на тёрке или нарежьте.

**Ингредиент** Протеиновый батончик

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Протеиновый батончик с орехами**

**Ингредиент** Кедровые орехи

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка.

**Ингредиент** Протеиновый батончик

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Рецепт**

**Блюдо: Путассу жареная с овощами и с маслом**

**Ингредиент** Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Путассу жареная

**Рецепт:** Обсушеннную рыбу обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. Слегка посолите.

**Рецепт**

**Блюдо: Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом**

**Ингредиент** Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

**Ингредиент** Пшеничная лапша варёная

**Рецепт:** Поместите лапшу в горячую подсоленную воду так, чтобы она была полностью покрыта. Держите на слабом нагреве или залейте кипятком и оставьте до размягчения, периодически перемешивая. Промойте и дайте стечь. Готовая лапша — мягкая, гладкая, эластичная, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент** Тунец запечённый

**Рецепт:** Кусок тунца слегка натрите солью. Запекайте в разогретой духовке быстро, до образования корочки снаружи при сохранении сочной розовой середины.

## Рецепт

### Блюдо: Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

#### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

#### Ингредиент Пангасиус запечённый

**Рецепт:** Филе пангасиуса натрите солью. Запекайте в духовке до готовности, пока мясо не перестанет быть прозрачным.

#### Ингредиент Пшеничная лапша варёная

**Рецепт:** Поместите лапшу в горячую подсоленную воду так, чтобы она была полностью покрыта. Держите на слабом нагреве или залейте кипятком и оставьте до размягчения, периодически перемешивая. Промойте и дайте стечь. Готовая лапша — мягкая, гладкая, эластичная, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

#### Ингредиент Амур запечённый

**Рецепт:** Подготовленные куски уложите в форму, добавьте на дно тонкий слой воды, посолите, накройте и запекайте до готовности; готовая рыба легко расслаивается вилкой, сок прозрачный.

#### Ингредиент Масло подсолнечное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

#### Ингредиент Пшеничная лапша варёная

**Рецепт:** Поместите лапшу в горячую подсоленную воду так, чтобы она была полностью покрыта. Держите на слабом нагреве или залейте кипятком и оставьте до размягчения, периодически перемешивая. Промойте и дайте стечь. Готовая лапша — мягкая, гладкая, эластичная, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

#### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

#### Ингредиент Пшеничная лапша варёная

**Рецепт:** Поместите лапшу в горячую подсоленную воду так, чтобы она была полностью покрыта. Держите на слабом нагреве или залейте кипятком и оставьте до размягчения, периодически перемешивая. Промойте и дайте стечь. Готовая лапша — мягкая, гладкая, эластичная, с нейтрально-солёным вкусом.

#### Ингредиент Сибас жареный

**Рецепт:** Обсушите рыбу. Обжарьте на сухой разогретой сковороде с обеих сторон до образования прочной корочки и готовности. Посолите.

## Рецепт

### Блюдо: Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

#### Ингредиент Какарь жареный

**Рецепт:** Обсушеннную рыбу обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон до золотистой хрустящей корочки. Слегка посолите.

#### Ингредиент Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

#### Ингредиент Пшеничная лапша варёная

**Рецепт:** Поместите лапшу в горячую подсоленную воду так, чтобы она была полностью покрыта. Держите на слабом нагреве или залейте кипятком и оставьте до размягчения, периодически перемешивая. Промойте и дайте стечь. Готовая лапша — мягкая, гладкая, эластичная, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Пшённая крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Кешью

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

#### Ингредиент Масло сливочное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости растопите на медленном огне или размягчите при комнатной температуре.

#### Ингредиент Молоко обезжиренное

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

#### Ингредиент Пшённая крупа отварная

**Рецепт:** Промойте крупу под горячей, затем под холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Залейте водой или молоком в зависимости от вашего плана питания в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на слабом огне под крышкой до мягкости и полного впитывания жидкости. Готовое пшено — рассыпчатое, ярко-жёлтое, мягкое, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Пшённая крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Макадамия

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

#### Ингредиент Молоко 2,5%

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости пастеризуйте или прокипятите, слегка подсолив.

#### Ингредиент Пшённая крупа отварная

**Рецепт:** Промойте крупу под горячей, затем под холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Залейте водой или молоком в зависимости от вашего плана питания в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на слабом огне под крышкой до мягкости и полного впитывания жидкости. Готовое пшено — рассыпчатое, ярко-жёлтое, мягкое, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Речной окунь жареный с овощами и с маслом

#### Ингредиент Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

#### Ингредиент Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

#### Ингредиент Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Речной окунь жареный

**Рецепт:** Обсушеннную рыбу обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон до хрустящей корочки и готовности. Слегка посолите.

## Рецепт

### Блюдо: Рис белый отварной с белой рыбой и с маслом

#### Ингредиент Лимонелла жареная

**Рецепт:** Порционные куски посолите и обжаривайте на умеренном огне до готовности; готовность определяется плотной, но нежной мякотью без прозрачных участков.

#### Ингредиент Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

#### Ингредиент Рис белый отварной

**Рецепт:** Промойте рис под проточной водой до прозрачности стекающей воды. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:2, слегка подсолите. Варите на тихом огне под крышкой, пока вода полностью не впитается и зёрна не станут мягкими. Готовый рис — белый, рассыпчатый, мягкий, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Рисовая лапша варёная с птицей и с маслом

**Ингредиент** Бедро индейки запечённое

**Рецепт:** Промойте бедро, обсушите и при необходимости снимите кожу. Слегка подсолите поверхность. Запекайте при 180–200 °C до мягкости, проверяя разрезом в самой толстой части. Готовое бедро — мягкое, сочное, светлое внутри, без розового сока, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент** Масло подсолнечное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** Рисовая лапша варёная

**Рецепт:** Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, объём которой превышает её примерно в несколько раз. Варите при умеренном кипении, аккуратно помешивая, пока она не станет мягкой с лёгкой упругостью. Откиньте через сито и дайте воде стечь. Готовая лапша — ровная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

**Рецепт****Блюдо: Ряженка 4%****Ингредиент** Ряженка 4%

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед употреблением взболтайте.

**Рецепт****Блюдо: Сибас жареный с овощами и с маслом****Ингредиент** Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

**Ингредиент** Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Сибас жареный

**Рецепт:** Обсушите рыбу. Обжарьте на сухой разогретой сковороде с обеих сторон до образования прочной корочки и готовности. Посолите.

Рецепт

## Блюдо: Слива запечённая с орехами

Ингредиент Пекан

Рецепт: Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

Ингредиент Слива запечённая

Рецепт: Промойте сливы, удалите косточки, слегка подсолите. Разложите на противне и запекайте при 170–200 °С до мягкости. Готовая слива — мягкая, сочная, слегка сморщенная, нейтрально-солёная.

Рецепт

## Блюдо: Смородина красная с орехами

Ингредиент Кедровые орехи

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка.

Ингредиент Смородина красная

Рецепт: Переберите, удалите мусор и листики. Аккуратно промойте в дуршлаге под холодной водой. Обсушите.

Рецепт

## Блюдо: Творог 5% с молочными продуктами

Ингредиент Йогурт 3%

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Ингредиент Творог 5%

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

Рецепт

## Блюдо: Творог 5% с молочными продуктами

Ингредиент Йогурт 3%

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Ингредиент Творог 5%

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

Рецепт

**Блюдо: Творог 5% с молочными продуктами**

Ингредиент Йогурт 3%

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Ингредиент Творог 5%

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

Рецепт

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

Ингредиент Джем

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Ингредиент Кедровые орехи

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка.

Ингредиент Творог 5%

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

Рецепт

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

Ингредиент Джем

Рецепт: Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

Ингредиент Пекан

Рецепт: Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

Ингредиент Творог 5%

Рецепт: Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

Рецепт

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

Ингредиент Джем

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** **Кокос**

**Рецепт:** Вскройте орех, слейте сок. Отделите мякоть от твёрдой скорлупы. Мякоть натрите на тёрке или нарежьте.

**Ингредиент** **Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

**Ингредиент** **Джем**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** **Миндаль**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Ингредиент** **Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

**Ингредиент** **Мёд**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подогрейте на водяной бане до жидкого состояния.

**Ингредиент** **Пекан**

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Ингредиент** **Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

**Ингредиент** **Варенье**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** Творог 5%

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Ингредиент** Фисташки

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупок.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

**Ингредиент** Мёд

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подогрейте на водяной бане до жидкого состояния.

**Ингредиент** Творог 5%

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Ингредиент** Фундук

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до усиления аромата.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами**

**Ингредиент** Варенье

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** Грецкий орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде.

**Ингредиент** Творог 5%

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% со сладкими топпингами**

**Ингредиент** Сгущёнка

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% со сладкими топпингами**

**Ингредиент Сгущёнка**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% со сладкими топпингами**

**Ингредиент Сгущёнка**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% со сладкими топпингами**

**Ингредиент Сгущёнка**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Творог 5% со сладкими топпингами**

**Ингредиент Сгущёнка**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент Творог 5%**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости разомните вилкой до однородной консистенции.

**Рецепт**

**Блюдо: Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент Листья салата свежие**

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Сыр Сулугуни**

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой. Можно слегка подогреть на сухой сковороде для плавления.

**Ингредиент Тортилья**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт**

**Блюдо: Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент Листья салата свежие**

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Тортилья**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент Фета**

**Рецепт:** Готовый продукт. Раскрошите вилкой или нарежьте кубиками.

**Рецепт**

**Блюдо: Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** **Листья салата свежие**

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Тортилья**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Ингредиент** **Фета**

**Рецепт:** Готовый продукт. Раскрошите вилкой или нарежьте кубиками.

**Рецепт**

**Блюдо:** Тортилья с икрой

**Ингредиент** **Икра щуки**

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, при необходимости удалите защитную плёнку.

**Ингредиент** **Тортилья**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт**

**Блюдо:** Тортилья с икрой

**Ингредиент** **Икра минтая**

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, при необходимости удалите защитную плёнку.

**Ингредиент** **Тортилья**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт**

**Блюдо:** Тортилья с икрой

**Ингредиент** **Печень трески (консервированная)**

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, слейте излишки масла.

**Ингредиент Тортилья**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт****Блюдо: Фарш из индейки тушёный с овощами и с маслом****Ингредиент Лук репчатый свежий**

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Масло оливковое**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент Огурцы свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Перец сладкий свежий**

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

**Ингредиент Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент Фарш из индейки тушёный**

**Рецепт:** Промойте мясо и измельчите в фарш. Слегка подсолите. Выложите фарш в ёмкость с толстым дном, добавьте немного воды — до лёгкого покрытия dna. Тушите на слабом огне, периодически помешивая, до полной мягкости. Готовый фарш — мягкий, равномерный по цвету, слегка влажный, с нейтрально-солёным вкусом.

**Рецепт****Блюдо: Фунчоза варёная с птицей и с маслом****Ингредиент Голень индейки варёная**

**Рецепт:** Промойте голень, удалите остатки пера и обсушите. Поместите в ёмкость, залейте водой так, чтобы поверхность полностью покрывалась, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении до мягкости. Готовая голень — равномерно проваренная, сочная, мясо легко отделяется, с нейтрально-солёным вкусом.

**Ингредиент Масло оливковое**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нерафинированное.

**Ингредиент Фунчоза варёная**

**Рецепт:** Залейте фунчозу кипящей подсоленной водой так, чтобы она была полностью покрыта. Оставьте до размягчения, иногда перемешивая. При необходимости прогрейте на слабом огне без кипения. Промойте и дайте стечь. Готовая фунчоза — прозрачная, упругая, мягкая, с нейтрально-солёным вкусом.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб без глютена с зеленью и с молочными продуктами

#### Ингредиент Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

#### Ингредиент Сыр обычный

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте, натрите или поломайте на кусочки в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Хлеб без глютена

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб без глютена с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

#### Ингредиент Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

#### Ингредиент Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Сыр Сулугуни

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой. Можно слегка подогреть на сухой сковороде для плавления.

#### Ингредиент Хлеб без глютена

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб без глютена с икрой

#### Ингредиент Икра красная

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, аккуратно извлеките икру.

#### Ингредиент Хлеб без глютена

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб пшеничный с зеленью и с молочными продуктами

#### Ингредиент Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

#### Ингредиент Сыр обычный

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте, натрите или поломайте на кусочки в зависимости от рецепта.

#### Ингредиент Хлеб пшеничный

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб пшеничный с икрой

#### Ингредиент Печень трески (консервированная)

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, слейте излишки масла.

#### Ингредиент Хлеб пшеничный

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб пшеничный с икрой

#### Ингредиент Печень трески (консервированная)

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, слейте излишки масла.

#### Ингредиент Хлеб пшеничный

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

## Рецепт

### Блюдо: Хлеб ржаной с зеленью и с молочными продуктами

#### Ингредиент Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

#### Ингредиент Сыр творожный

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием или разомните вилкой.

**Ингредиент** Хлеб ржаной

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт**

**Блюдо: Хлеб ржаной с зеленью и с молочными продуктами**

**Ингредиент** Брынза

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости вымочите в холодной воде для уменьшения солёности. Нарежьте или раскрошите.

**Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Хлеб ржаной

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт**

**Блюдо: Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Сыр творожный

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием или разомните вилкой.

**Ингредиент** Хлеб ржаной

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт**

**Блюдо: Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Рикotta

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием.

**Ингредиент** Хлеб ржаной

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт**

## Блюдо: Хлеб ржаной с икрой

**Ингредиент** Икра минтая

**Рецепт:** Готовый продукт. Откройте банку, при необходимости удалите защитную плёнку.

**Ингредиент** Хлеб ржаной

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт**

## Блюдо: Хлеб цельнозерновой с зеленью и с молочными продуктами

**Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Сыр творожный

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием или разомните вилкой.

**Ингредиент** Хлеб цельнозерновой

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт**

## Блюдо: Хлеб цельнозерновой с зеленью и с молочными продуктами

**Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Сыр творожный

**Рецепт:** Готовый продукт. Перемешайте перед использованием или разомните вилкой.

**Ингредиент** Хлеб цельнозерновой

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт****Блюдо: Хлеб цельнозерновой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами****Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Сыр Сулугуни

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой. Можно слегка подогреть на сухой сковороде для плавления.

**Ингредиент** Хлеб цельнозерновой

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости нарезать ломтиками толщиной до 1,5 см.

**Рецепт****Блюдо: Хлебцы с зеленью и с молочными продуктами****Ингредиент** Листья салата свежие

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** Сыр обычный

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте, натрите или поломайте на кусочки в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** Хлебцы

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт****Блюдо: Хлебцы с зеленью, с овощами и с молочными продуктами**

**Ингредиент** **Листья салата свежие**

**Рецепт:** Тщательно промойте под холодной водой. Обсушите на бумажном или тканевом полотенце. Порвите руками на кусочки или оставьте цельными.

**Ингредиент** **Моцарелла**

**Рецепт:** Готовый продукт. Нарежьте ломтиками, кубиками или разорвите на волокна руками.

**Ингредиент** **Помидоры свежие**

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

**Ингредиент** **Хлебцы**

**Рецепт:** Готовый продукт.

**Рецепт**

**Блюдо: Черешня свежая с орехами**

**Ингредиент** **Миндаль**

**Рецепт:** Готовый продукт. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого хруста.

**Ингредиент** **Черешня свежая**

**Рецепт:** Вымойте. Разрежьте пополам, удалите косточку. Нарежьте дольками или кубиками.

**Рецепт**

**Блюдо: Черешня свежая с орехами**

**Ингредиент** **Арахис**

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы. При необходимости подсушите на сухой сковороде до лёгкого потрескивания.

**Ингредиент** **Черешня свежая**

**Рецепт:** Вымойте. Разрежьте пополам, удалите косточку. Нарежьте дольками или кубиками.

**Рецепт**

**Блюдо: Черника с орехами**

**Ингредиент** **Макадамия**

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

**Ингредиент** Черника

**Рецепт:** Промойте под холодной проточной водой. Удалите зелёные чашелистики. Нарежьте ломтиками или оставьте цельными.

**Рецепт**

**Блюдо: Чечевица отварная с белой рыбой и с маслом**

**Ингредиент** Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

**Ингредиент** Пангасиус жареный

**Рецепт:** Обсушите филе рыбы. Обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон до лёгкой золотистости и полной прожарки. Слегка посолите.

**Ингредиент** Чечевица отварная

**Рецепт:** Промойте чечевицу под проточной водой до прозрачности стекающей воды. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на слабом кипении до полной мягкости. Готовая чечевица — мягкая, слегка рассыпчатая, однородная по текстуре, с нейтрально-солёным вкусом.

**Рецепт**

**Блюдо: Чечевица отварная с белой рыбой и с маслом**

**Ингредиент** Масло льняное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте, если оно нефильтрованное.

**Ингредиент** Навага жареная

**Рецепт:** Обсушеннную рыбу обжарьте на сухой сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. Слегка посолите.

**Ингредиент** Чечевица отварная

**Рецепт:** Промойте чечевицу под проточной водой до прозрачности стекающей воды. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на слабом кипении до полной мягкости. Готовая чечевица — мягкая, слегка рассыпчатая, однородная по текстуре, с нейтрально-солёным вкусом.

**Рецепт**

**Блюдо: Чечевица отварная с красной рыбой и с маслом**

**Ингредиент** Горбуша жареная

**Рецепт:** Порционные куски посолите и обжаривайте до готовности; готовность определяется плотной, но не сухой мякотью.

**Ингредиент** Масло авокадо

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте.

### Ингредиент Чечевица отварная

**Рецепт:** Промойте чечевицу под проточной водой до прозрачности стекающей воды. Переложите в ёмкость, залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на слабом кипении до полной мягкости. Готовая чечевица – мягкая, слегка рассыпчатая, однородная по текстуре, с нейтрально-солёным вкусом.

### Рецепт

## Блюдо: Щука жареная с овощами и с маслом

### Ингредиент Лук репчатый свежий

**Рецепт:** Очистите от шелухи. Нарежьте кольцами, полукольцами или кубиками в зависимости от рецепта.

### Ингредиент Масло виноградное

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

### Ингредиент Огурцы свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте кружочками, полукульцами или кубиками в зависимости от рецепта.

### Ингредиент Перец сладкий свежий

**Рецепт:** Вымойте, удалите семена и перегородки. Нарежьте соломкой, кубиками или кольцами.

### Ингредиент Помидоры свежие

**Рецепт:** Вымойте. Нарежьте дольками, кружочками или кубиками в зависимости от рецепта.

### Ингредиент Щука жареная

**Рецепт:** Порционные куски посолите и обжаривайте на умеренном огне до готовности; готовность определяется плотной, но нежной мякотью без сырости.

### Рецепт

## Блюдо: Ягоды с орехами

### Ингредиент Бразильский орех

**Рецепт:** Готовый продукт. Извлеките ядра из скорлупы.

### Ингредиент Ягоды

**Рецепт:** Аккуратно промойте под холодной проточной водой. Обсушите на бумажном полотенце. У клубники удалите зелёные чашелистики.

### Рецепт

## Блюдо: Ячменная крупа отварная с мясом и с маслом

**Ингредиент** **Масло виноградное**

**Рецепт:** Готовый продукт. Перед использованием взболтайте. Не подвергайте тепловой обработке.

**Ингредиент** **Оленина тушёная**

**Рецепт:** Мясо нарежьте, уложите в посуду, добавьте воды примерно на треть объёма мяса, посолите и тушите под крышкой до мягкости; готовность определяется лёгким разделением мяса на волокна и сохранением сочности.

**Ингредиент** **Ячменная крупа отварная**

**Рецепт:** Тщательно промойте крупу под холодной водой. Залейте водой в соотношении 1:3, слегка подсолите. Варите на спокойном кипении под крышкой до полного размягчения. Готовая ячменная крупа — вязкая, мягкая, однородная, с нейтрально-солёным вкусом.