



Рецепты • Ужины

14 рецептов • на 1 человек • 27 августа 2026 г.

БОУЛ ТОФУ ТЕРИЯКИ С БРОККОЛИ

~485 ккал · 25 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Тофу твёрдый	150 г	Имбирь свежий тёртый	5 г
Брокколи	150 г	Рисовый уксус	1 ч. л
Бурый рис готовый	60 г	Вода	2 ст. л

Соус смешивайте до того, как он попадёт на сковороду, иначе мёд схватится комком, а половина ложки крахмала превратит его в глянцевую глазурь.

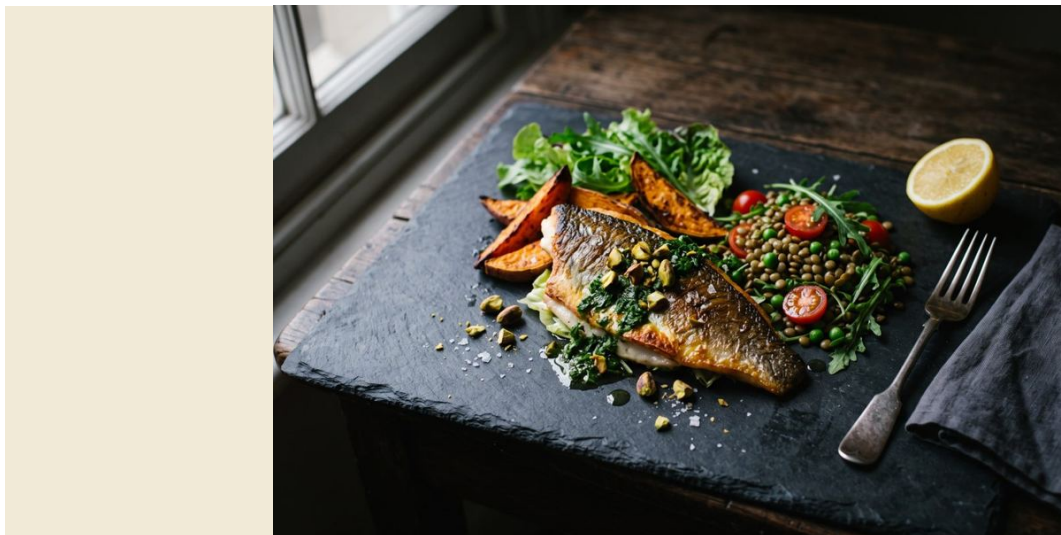
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тофу обсушить бумажным полотенцем и подержать под гнётом 10 минут — чем суше, тем лучше корочка. Нарезать дольками.
2. Брокколи разобрать на соцветия, приготовить на пару или отварить 3-4 минуты — она должна остаться ярко-зелёной.
3. Соус смешать заранее: соевый соус, мёд, имбирь, уксус, чесночный порошок, крахмал и воду. Размешать до полного растворения крахмала.
4. Тофу обжарить на сухой или слегка смазанной сковороде до золотистой корочки с каждой стороны.
5. Добавить соус вместе с брокколи. Готовить 4-5 минут, пока соус не загустеет и не покроет тофу глянцем. Если выпарился слишком быстро — влить ложку воды.
6. Собрать боул с бурым рисом.
7. Салат: морковь и перец нарезать тонкой соломкой, зелень и орехи порубить, смешать заправку и залить овощи. Посыпать кунжутом.

Калорийность: ~485 ккал на 1 человек

ДОРАДА С БАТАТОМ И ТРАВЯНЫМ СОУСОМ

~485 ккал · 30 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Филе дорады	125 г	Фисташки	8 г
Батат	120 г	Оливковое масло	1 ч. л
Листовой салат	60 г		

Рыбу начинайте со стороны кожи и не трогайте первые три минуты — только так кожа станет хрустящей, а не прилипнет к сковороде.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Батат нарезать дольками и запечь при 200 °C 25 минут до мягкости и румяных краёв.
2. Филе дорады обсушить, посолить, поперчить. Обжарить на разогретой сковороде кожей вниз 3–4 минуты, перевернуть и довести ещё 2 минуты.
3. Для соуса измельчить всю зелень с чесноком, лимонным соком и щепоткой соли — можно в блендере или ножом.
4. Фисташки крупно порубить.
5. Подать рыбу с бататом и листовым салатом, полить травяным соусом, посыпать фисташками.
6. Салат: горошек залить кипятком на 2 минуты, слить. Соединить тёплую чечевицу с горошком, черри и зеленью, заправить маслом, лимоном и бальзамиком.

Калорийность: ~485 ккал на 1 человек

КАПРЕЗЕ С НЕКТАРИНАМИ, БУРАТТОЙ И ИНДЕЙКОЙ

~425 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фарш из индейки	80 г	Нектарин	100 г
Буратта	50 г	Хлеб на закваске	25 г
Руккола	70 г	Бальзамический крем	1 ч. л

Бурату достаньте из холодильника за двадцать минут до подачи: холодная она безвкусная, а комнатной температуры — сливочная и нежная.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Из фарша индейки сформировать небольшие плоские котлетки, посолить и поперчить.
2. Обжарить на сковороде с каплей масла по 3 минуты с каждой стороны до румяности. Полностью остудить.
3. Нектарин нарезать дольками, хлеб подсушить в тостере.
4. На тарелку выложить рукколу, сверху дольки нектарина и остывшую индейку.
5. Бурату разорвать руками и положить в центр — не резать ножом, иначе вытечет вся сливочная середина.
6. Полить мёдом и бальзамическим кремом, посыпать базиликом и свежемолотым перцем. Подать с хлебом.

Калорийность: ~425 ккал на 1 человек

ЛОБИО С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

~550 ккал · 25 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фасоль красная готовая	170 г	Чеснок	4 г
или консервированная,	60 г	Оливковое масло	5 г
эдамаме очищенные,		Кинза и зелёный лук	15 г
промыть	12 г	Хмели-сунели	2 г
замороженные		Винный уксус или	5 г
Грецкий орех		лимонный сок	
Помидоры	100 г		
Лук	30 г		

Чеснок и орех кладите в самом конце — от долгого нагрева чеснок становится приторным, а орех горьким, густеет же лобio за счёт размятой фасоли.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Эдамаме залить кипятком на 3 минуты, слить.
2. Лук нарезать мелким кубиком и обжарить на масле до прозрачности.
3. Добавить нарезанные помидоры и тушить 5 минут до густоты.
4. Добавить фасоль, эдамаме, 50 мл воды, хмели-сунели и кориандр. Тушить под крышкой 7–8 минут.
5. Примерно треть фасоли размять вилкой прямо в сковороде — соус загустеет сам.
6. Добавить чеснок, уксус, рубленый грецкий орех. Перемешать и сразу снять с огня.
7. Щедро вмешать кинзу и зелёный лук.
8. Салат: печёный перец очистить от кожицы, нарезать кубиком 1×1 см. У баклажана снять мякоть ложкой и крупно нарубить. Соединить с рубленым чесноком и кинзой, заправить маслом, лимоном и зирой.

Калорийность: ~550 ккал на 1 человек

МИДИИ В СОУСЕ БЛЮ-ЧИЗ

~560 ккал · 20 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Мидии чёрные в створках	300 г	Чеснок сухой	2 г
Соевое молоко без сахара или безлактозное	100 мл	Тимьян	2 веточки
Сыр дорблю коровье	40 г	Лимонный сок	1 ч. л
Масло гхи	10 г	Цельнозерновой хлеб	60 г
Помидоры черри	30 г		

Мидии готовы в ту секунду, когда раскрылись створки, — дальше они станут резиновыми, а соль добавляйте только в конце: дорблю и мидии сами дают солёность.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Мидии тщательно промыть, створки очистить щёткой, удалить «бородки». Раскрытые и не закрывающиеся при постукивании створки выбросить.
2. Дорблю нарезать кубиком или раскрошить руками.
3. В широкой сковороде на медленном огне прогреть гхи с тимьяном — масло возьмёт аромат.
4. Влить молоко, добавить сухой чеснок и сыр. Довести до лёгкого кипения, помешивая, пока сыр не разойдётся. Соль пока не добавлять.
5. Выложить в соус черри, разрезанные на четвертинки, перемешать.
6. Добавить мидии, накрыть крышкой и готовить 3–4 минуты, несколько раз встряхнув сковороду.
7. Влить лимонный сок, попробовать соус и досолить только если нужно. Посыпать рубленой кинзой, аккуратно перемешать.
8. Переложить в глубокую тарелку вместе с соусом. Подавать с ломтиком хлеба.
9. Салат: вакаме залить горячей водой на 5–7 минут, откинуть на сито. Огурец нарезать тонкой соломкой, укроп порубить. Соединить, заправить маслом и

ЛИМОНОМ.

Калорийность: ~560 ккал на 1 человек

МИТБОЛЫ ИЗ КУРИЦЫ С МЯТОЙ И КАБАЧКОМ

~415 ккал · 35 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Куриная грудка	130 г	Маринованные корнишоны	30 г
Лук репчатый	35 г	Зелень	10 г
Кабачок или цукини	80 г	Полба отварная	80 г
Крахмал	4 г	Руккола	40 г
Оливковое масло	1 ч. л	Помидоры черри	60 г
Греческий йогурт	80 г		

Грудку пробивайте короткими импульсами, а кабачок отжимайте досуха — иначе шарики расплзутся на противне, мята же снимает «пресность» грудки.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Измельчить блендером лук, затем добавить нарезанную кусочками грудку и пробить короткими импульсами до состояния фарша — с видимой структурой, а не гладкого пюре. Если используете готовый фарш, просто смешайте его с измельчённым луком.
2. Кабачок натереть и очень тщательно отжать руками или через полотенце. Добавить в фарш.
3. Добавить рубленую петрушку, мяту и кинзу, затем крахмал и специи. Тщательно перемешать до однородности.
4. Мокрыми руками сформировать шарики, выложить на пергамент, сбрызнуть оливковым маслом.
5. Выпекать 18–20 минут при 180 °С в заранее разогретой духовке — до полной готовности, но не пересушивая. Если есть кухонный термометр, в центре митбола должно быть 74 °С.

Пока митболы запекаются, смешать йогурт с рублеными корнишонами, зеленью и солью.

7. Подать с полбой, рукколой и черри, соус — сбоку.

ОГУРЕЧНЫЙ ГАСПАЧО

~495 ккал · 10 минут активных + 2 часа



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Огурец	240 г	Лимонный сок	1 ст. л
Кешью	20 г	Соль	2 щепотки
Греческий или соевый йогурт	60 г	Яйца	2 шт
Имбирь свежий	3 г	Цельнозерновой хлеб	30 г
Оливковое масло extra virgin	10 г		

Кешью работают вместо сливок — обязательно замочите их, иначе получите крупинки, а сам гаспачо должен постоять в холоде: через час вкус собирается.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кешью замочить в холодной воде на пару часов — без этого суп не станет кремовым.
2. Огурец нарезать крупными кубиками, немного отложить для подачи.
3. В блендер положить огурцы, откинутые кешью, йогурт, имбирь, кинзу, дольку халапеньо, лимонный сок и соль. Пробить до полной однородности.
4. Попробовать на соль, при необходимости досолить. Убрать в холодильник минимум на час — гаспачо подают именно холодным.
5. Яйца отварить всмятку, очистить, разрезать пополам.
6. Разлить суп по тарелкам, выложить яйца, украсить дольками огурца и кинзой, посыпать хлопьями чили и полить оливковым маслом.
7. Подавать с ломтиком подсушенного хлеба.

Калорийность: ~495 ккал на 1 человек

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИНДЕЙКОЙ, С ПЕРЛОВКОЙ

~420 ккал · 45 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фарш из индейки	120 г	Шпинат	30 г
Перец болгарский	150 г	Лук	30 г
Перловка готовая	60 г	Чеснок	1 зубчик
Помидор	60 г	Оливковое масло	1 ч. л.

Воду на дно формы наливаем обязательно — иначе перец подгорит снизу раньше, чем пропечётся, а перловка в начинке держит форму гораздо лучше риса.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Перловку отварить заранее — она варится 40–50 минут, удобно сделать с вечера.
2. Перцы разрезать вдоль пополам, вынуть семена.
3. На масле обжарить лук с чесноком 2 минуты, добавить фарш и готовить, разбивая комочки, до полной готовности.
4. Добавить нарезанный помидор и шпинат, прогреть 2 минуты, посолить и приправить паприкой.
5. Вмешать перловку в начинку.
6. Наполнить половинки перца, выложить в форму, влить на дно 3–4 ст. л. воды.
7. Запекать 25 минут при 190 °С, последние 5 минут — без фольги.
8. Салат: огурец нарезать, соединить с укропом и зелёным луком, заправить оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.

Калорийность: ~420 ккал на 1 человек

САЛАТ «НИСУАЗ» С ТУНЦОМ

~400 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Тунец в собственном соку	80 г	Редис	35 г
Яйцо	1 шт	Оливки	35 г
Чечевица консервированная	50 г	Лук репчатый	15 г
Стручковая фасоль	125 г	Горчица	1 ч. л
Картофель отварной	75 г	Бальзамический уксус	1 ч. л
Помидор	50 г	Лимонный сок	1 ч. л

Оливки уже дают тарелке достаточно жира, поэтому масло в заправку не добавляем, а картофель заправляем ещё тёплым — так он лучше вбирает вкус.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйцо отварить как любите — всмятку, в мешочек или вкрутую. Остудить и очистить.
2. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 7–8 минут, затем сразу переложить в ледяную воду. Так она останется ярко-зелёной и хрустящей.
3. Помидор и редис нарезать, лук — тонкими полукольцами. Оливки освободить от косточек.
4. Отварной картофель очистить и нарезать крупными кубиками.
5. Чечевицу промыть и обсушить. С тунца слить жидкость, разобрать вилкой на крупные кусочки.
6. Для заправки смешать горчицу, бальзамический уксус, лимонный сок и соль до однородности.
7. Тёплый картофель полить половиной заправки — он вберёт вкус. Выложить на блюдо все ингредиенты секторами, полить оставшейся заправкой.

Калорийность: ~400 ккал на 1 человек

САЛАТ С САРДИНАМИ

~490 ккал · 15 минут, без плиты



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Сардины в оливковом масле, отжать	80 г	Укроп	4 г
Салат романо	75 г	Зелёные оливки	20 г
Помидоры	120 г	Пармезан	6 г
Огурцы маленькие	75 г	Молодой картофель отварной	100 г
Редис	30 г	Оливковое масло	11 г
Красный лук	8 г	Масло из банки с сардинами	0.5 ч. л
Зелёный лук	5 г	Сушёный орегано	0.3 ч. л
Петрушка	10 г		

Соли не нужно — сардины, оливки и пармезан дают её достаточно, а сами сардины кладите последними и целыми кусками, чтобы они не разошлись волокнами.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Смешать лимонный сок, цедру, оливковое масло, перец и орегано.
2. Красный лук нарезать очень тонко и положить прямо в заправку на 5–10 минут — так он станет мягче и вкуснее.
3. Романо нарезать крупно. Помидоры — кусочками, огурцы — полукружьями, редис — тонкими слайсами. Зелёный лук, петрушку и укроп мелко порубить.
4. В большой миске смешать романо, помидоры, огурцы, редис, зелень, оливки и заправку с луком.
5. Переложить салат на тарелку. Сардины выложить сверху крупными кусочками — не мешать их в кашу.
6. Добавить пармезан, ещё немного цедры и чёрного перца. Рядом — тёплый молодой картофель.

Калорийность: ~490 ккал на 1 человек

СЕРДЕЧКИ С БАКЛАЖАНАМИ

~445 ккал · 40 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Куриные сердечки	100 г	Чеснок сухой	2 г
Баклажан	100 г	Зелёный лук	10 г
Нут консервированный, промыть	50 г	Кинза	10 г
Помидоры черри	100 г	Хмели-сунели или итальянские травы	2 г
Оливковое масло или гхи	7 г	Лимонный сок	3 г
Грецкий орех	10 г	Вода	50 мл

Главное здесь — время: двадцать пять минут под крышкой делают сердечки нежными, а баклажан кладите только после выпаривания жидкости — нужны румяные края.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Сердечки промыть, обсушить, разрезать пополам вдоль и убрать сосуды.
2. Баклажан нарезать дольками средней величины — крупным кускам не хватит времени.
3. На разогретой с маслом сковороде обжарить сердечки 3–4 минуты до румяности, посолить и поперчить.
4. Влить воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 25 минут — сердечки должны стать мягкими.
5. Снять крышку, дать лишней жидкости выпариться. Добавить баклажаны, присолить и обжарить без крышки 5–7 минут, помешивая, до румяных краёв.
6. Добавить нут, черри, лимонный сок, хмели-сунели и сухой чеснок. Перемешать, накрыть, тушить 2 минуты.
7. Вмешать рубленую зелень, выложить на тарелку, посыпать дроблёным грецким орехом.
8. Салат: томаты и печёный сладкий перец нарезать, соединить с базиликом,

приправить копчёной паприкой, лимонным соком и солью.

Калорийность: ~445 ккал на 1 человек

СОБА С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

~370 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Соба	50 г	Огурец	20 г
Креветки очищенные, готовые	90 г	Зелень	10 г
Брокколи	50 г	Кунжут	2 г
Перец болгарский	40 г	Соевый соус	10 г
Морковь	30 г	Мёд	4 г
Кабачок	40 г	Кунжутное масло	3 г

Гречневую лапшу обязательно промойте холодной водой, иначе блюдо превратится в комок, а креветки грейте буквально минуту — дольше они станут резиновыми.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Собу отварить строго по времени на упаковке — обычно 4–5 минут. Сразу промыть холодной водой, иначе слипнется.
2. Овощи нарезать тонкой соломкой: перец, морковь, кабачок. Брокколи разобрать на мелкие соцветия.
3. Разогреть вок или широкую сковороду до максимума. Обжарить овощи 2–3 минуты, постоянно помешивая — они должны остаться хрустящими.
4. Добавить креветки и прогреть минуту, не дольше.
5. Смешать соевый соус, мёд и кунжутное масло. Влить в сковороду, перемешать.
6. Добавить собу, прогреть 30 секунд, снять с огня.
7. Выложить в тарелку, добавить свежий огурец соломкой, посыпать кунжутом и зеленью.

Калорийность: ~370 ккал на 1 человек

СТЕЙК ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И КИНОА

~475 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Печень говяжья	130 г	Морковь	80 г
Соевый соус	15 г	Лук репчатый	60 г
Чеснок сухой	3 г	Киноа готовая	80 г
Оливковое масло	8 г	Тимьян	2 г
Зелёный горошек свежемороженый	100 г	Сок лимона	10 г

Главное правило печени — не пересушить: нарежьте ломтики одинаковой толщины и обязательно дайте им отдохнуть под крышкой, иначе сок вытечет на тарелку.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Печень промыть, удалить плёнку, нарезать тонкими стейками толщиной 1–2 см. Замариновать 15–20 минут в соевом соусе с сухим чесноком и перцем.
2. На сковороде, смазанной маслом, при среднем нагреве обжарить мелко нарезанные морковь и лук.
3. Как только лук стал золотистым, добавить зелёный горошек и обжарить ещё 2–3 минуты. Довести до вкуса соком лимона, солью и перцем, снять с плиты.
4. На чистой, смазанной маслом и заранее раскалённой сковороде обжарить стейки из печени: ломтик в 1 см — по 2 минуты с каждой стороны, ломтик в 2 см — по 3–4 минуты.
5. Не давая высохнуть, переложить стейки на тарелку и накрыть фольгой или крышкой на 3–4 минуты — печень дойдёт, и сок равномерно распределится.
6. Подавать с гарниром из зелёного горошка с овощами и киноа.

Калорийность: ~475 ккал на 1 человек

ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ

~470 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Чечевица зелёная готовая	180 г	Чеснок	3 г
Шампиньоны или лесные	120 г	Тыквенные семечки	12 г
Грибы		Оливковое масло	6 г
Шпинат свежий	60 г	Тимьян	2 веточки
Эдамаме очищенные,	60 г	Лимонный сок	5 г
замороженные	60 г	Зелень	10 г
Помидоры			
Лук	30 г		

Грибы начинайте на сухой сковороде — с маслом они варятся в собственном соке и остаются бледными, а шпинат идёт последним и буквально на полминуты.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Эдамаме залить кипятком на 3 минуты, слить.
2. Грибы нарезать пластинами и выложить на разогретую сухую сковороду. Жарить, пока не выпарится вся влага и они не начнут румяниться.
3. Добавить масло, мелко нарезанный лук и тимьян, обжарить 3 минуты.
4. Добавить чеснок и нарезанные помидоры, тушить 3 минуты.
5. Добавить чечевицу и эдамаме, прогреть 3–4 минуты, посолить и поперчить.
6. Вмешать шпинат и снять с огня через 30 секунд — он должен только осесть, а не потушиться.
7. Выложить на тарелку, посыпать тыквенными семечками и зеленью, сбрызнуть лимонным соком.

Калорийность: ~470 ккал на 1 человек