



Рецепты • Обеды

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

БАКЛАЖАННЫЕ ОЛАДЬИ С ТОФУ И КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

~495 ккал · 50 минут (20 из них ваши)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Баклажан	155 г	Вода	1 ст. л
Тофу	100 г	Руккола	40 г
Рисовая мука	40 г	Огурец	70 г
Соевый соус	1 ст. л	Черри	60 г
Кориандр	0.8 ч. л	Тыквенные семечки	8 г
Зира	0.3 ч. л	Оливковое масло	1 ч. л
Сушёный чеснок	0.5 ч. л		

Баклажан печём, а не жарим — печёная мякоть даёт кремовую текстуру, а муку не сыпьте всю сразу: если тесто растекается, добавьте ложку и дайте постоять пять минут.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Баклажан запечь в духовке 20–30 минут при 200 °С до мягкости.
2. В блендере измельчить баклажан, тофу, лимонный сок, соевый соус, специи, соль и разрыхлитель до однородной массы.
3. Переложить в миску и добавить муку — постепенно, ориентируясь по консистенции. Тесто должно быть густым и сидеть на ложке.
4. Обжарить оладьи на сухой антипригарной сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны. Масло из списка идёт в салат, тесту оно не нужно.
5. Для соуса смешать тахини, уксус, соевый соус и воду. Количество воды регулировать по желаемой густоте.
6. Салат заправить маслом и лимоном, посыпать семечками. Подать рядом.

Калорийность: ~495 ккал на 1 человек

БОУЛ С ИНДЕЙКОЙ И БУРЫМ РИСОМ

~395 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фарш из индейки	120 г	Листья салата	40 г
Перец болгарский	80 г	Помидоры черри	40 г
Морковь	60 г	Оливковое масло	1 ч. л
Бурый рис готовый	100 г	Чеснок	1 зубчик

Не размешивайте фарш постоянно — дайте схватиться корочкой, так он останется сочным, а свежие листья и черри кладите отдельно: тарелке нужна сырая хрустящая часть.

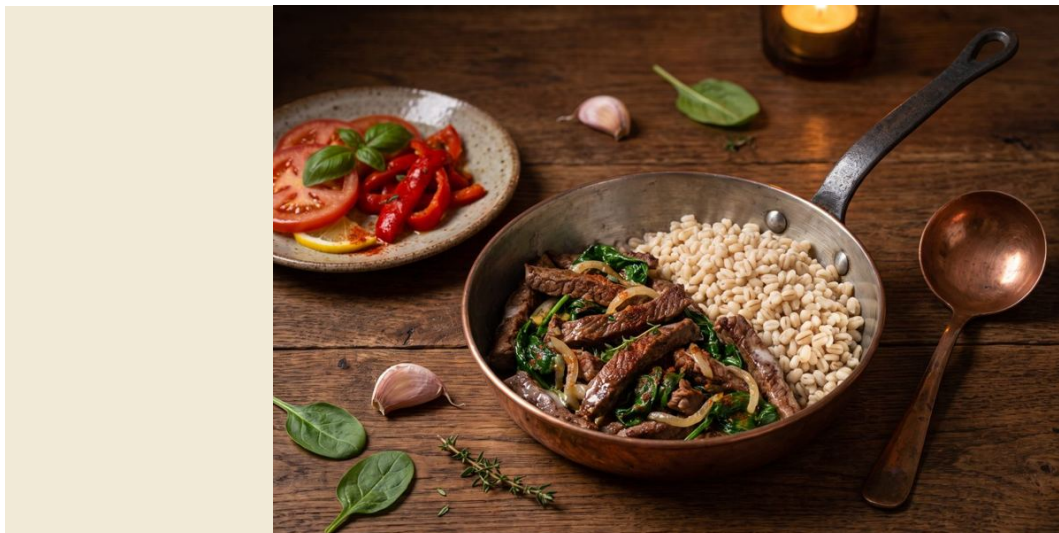
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. На оливковом масле обжарить фарш индейки, помешивая и разбивая комочки, до полной готовности.
2. Добавить перец, морковь и чеснок, обжарить 3-4 минуты — овощи должны остаться слегка хрустящими.
3. Влить соевый соус, перемешать, прогреть минуту.
4. Подать с бурый рисом. Рядом выложить свежие листья салата и половинки черри.
5. Посыпать зелёным луком и зеленью.

Калорийность: ~395 ккал на 1 человек

ГОВЯДИНА СО ШПИНАТОМ И ПЕРЛОВКОЙ

~470 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Говяжья вырезка или толстый край	130 г	Чеснок	1 зубчик
Перловка готовая	100 г	Греческий йогурт	1 ст. л
Шпинат свежий или замороженный	100 г	Оливковое масло	1 ч. л
Лук	30 г		

Нежный отруб готовят быстро и на сильном огне — долгое тушение делает его сухим, а йогурт вмешивайте только в снятую с огня сковороду, иначе свернётся.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Перловку отварить заранее — она варится 40–50 минут, удобно сделать с вечера.
2. Говядину нарезать тонкими полосками поперёк волокон. На оливковом масле обжарить лук и чеснок 2 минуты, добавить мясо и обжарить на сильном огне 4–5 минут до румяной корочки.
3. Добавить шпинат, специи и 3–4 ст. л. воды, тушить под крышкой 5 минут.
4. Снять с огня и только потом вмешать йогурт, посолить и поперчить.
5. Подать с перловкой.
6. Салат: перец запечь до мягкости при 200 °С, поддержать под крышкой 10 минут, снять кожицу, нарезать полосками; томаты нарезать кружочками, выложить, сверху перец, базилик и паприка, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~470 ккал на 1 человек

ГРЕЧКА С ГРИБНЫМ КРЕМОМ И ЯЙЦАМИ ВСМЯТКУ

~430 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Гречка сухая	30 г	Творог зернистый	50 г
Яйца	2 шт	Руккола	40 г
Грибы микс	150 г	Черри	60 г
Лук репчатый сладкий	50 г	Зелень	10 г

Грибы обязательно доводите до румяной корочки — снятые раньше, они дадут водянистый серый крем, а зубчик чеснока или веточка тимьяна сделают вкус ярче.

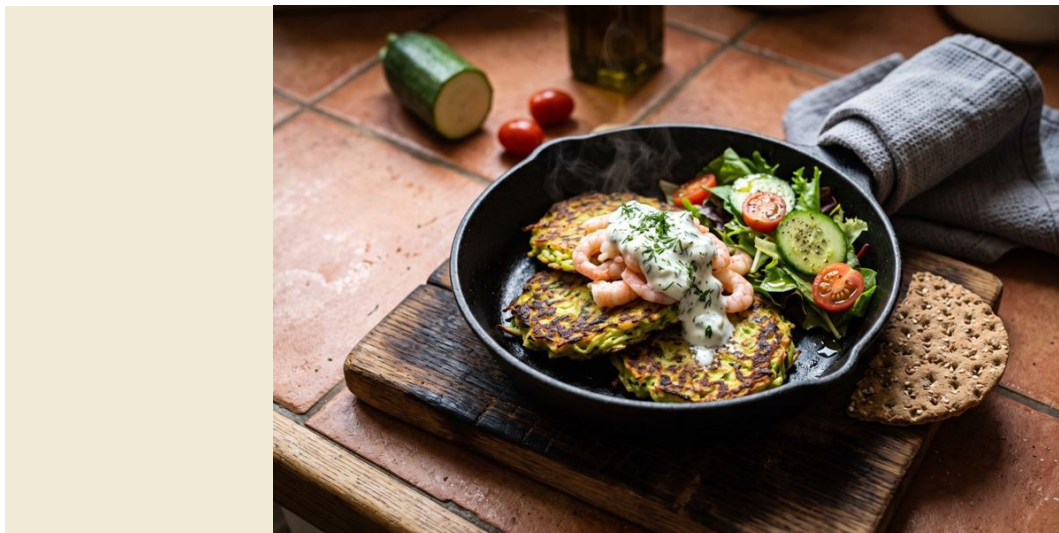
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Гречку тщательно промыть и отварить до готовности.
2. На сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить мелко нарезанный лук до мягкости и лёгкой золотистости.
3. Добавить грибы и готовить до испарения лишней жидкости и появления румяной корочки.
4. Переложить грибы с луком в блендер, добавить творог и соль. Измельчить до состояния нежного крема.
5. Яйца опустить в кипящую воду и варить ровно 6 минут — белок схватится, желток останется текучим. Сразу переложить в ледяную воду на минуту, затем очистить и разрезать пополам.
6. На тарелку выложить гречку, сверху распределить грибной крем, добавить яйца с жидкой серединкой.
7. Рядом — руккола с половинками черри. Посыпать чёрным перцем и зеленью.

Калорийность: ~430 ккал на 1 человек

КАБАЧКОВЫЕ БЛИНЫ С КРЕВЕТКАМИ

~395 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Кабачок	150 г	Огурец	70 г
Яйцо	1 шт	Листья салата	60 г
Рисовая мука	20 г	Помидоры черри	50 г
Сыр 30%	10 г	Цельнозерновой хлебец	1 шт
Креветки очищенные,	90 г	Зелень	10 г
Готовые греческий йогурт 2%	40 г	Оливковое масло	3 г

Хлебец здесь один, а не два — рисовая мука в блинах уже часть углеводов тарелки, к тому же она делает их мягче и не даёт стать резиновыми.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кабачок натереть на крупной тёрке, слегка посолить и оставить на 5–7 минут.
2. Отжать очень тщательно — руками или через марлю. От этого зависит, будут блины держать форму или расплзутся.
3. Сыр натереть на мелкой тёрке. К отжатому кабачку добавить яйцо, рисовую муку, сыр, соль и перец. Хорошо перемешать.
4. Жарить блины на сковороде с каплей оливкового масла по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.
5. Для соуса смешать греческий йогурт с чесноком, лимонным соком, зеленью и щепоткой соли.
6. Подать блины с креветками, соусом, огурцом, листьями салата, черри и хлебцем.

Калорийность: ~395 ккал на 1 человек

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФИОЛЕТОВОЙ КАПУСТОЙ И КУНЖУТОМ

~475 ккал · 10 минут, если курица и кускус готовы заранее



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Курица отварная	90 г	Кунжут	1 ч. л
Фиолетовая капуста	150 г	Оливковое масло	6 г
Морковь	80 г	Соевый соус	7 г
Кускус готовый	70 г	Мёд	5 г
Дроблёный арахис	12 г	Рисовый уксус или лимонный сок	5 г

Капусту нужно именно мять руками — рвутся волокна, она перестаёт быть жёсткой и впитывает заправку, без этого шага салат останется сухим и колючим.

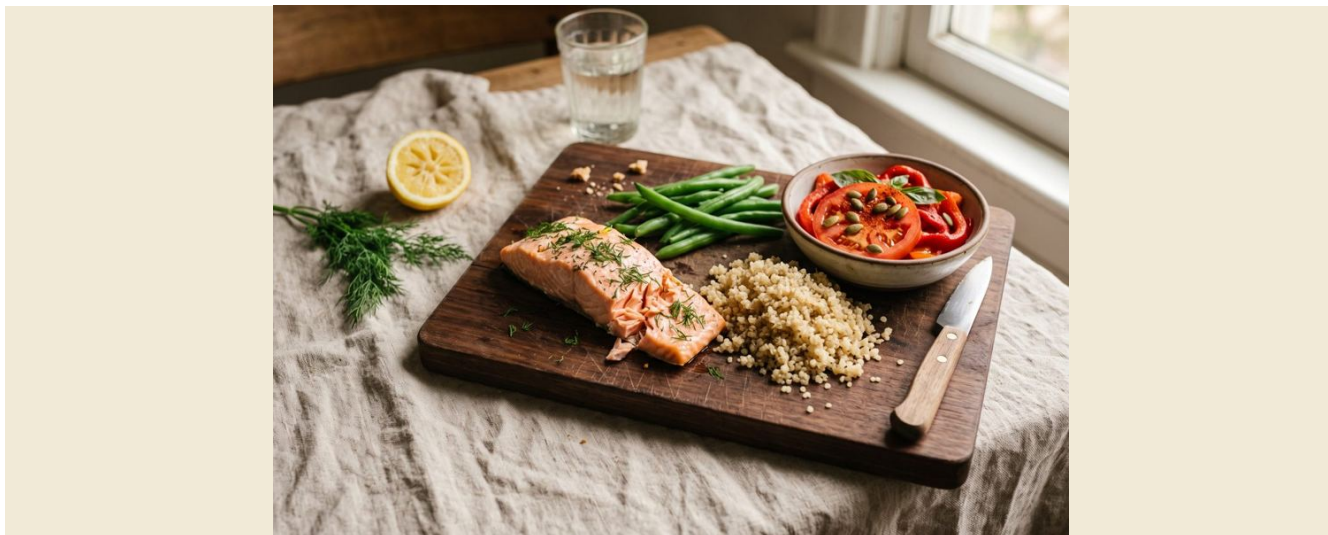
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тонко нарезать капусту и морковь — лучше на мандолине или крупной тёрке.
2. Хорошо помять капусту руками, чтобы она стала мягче.
3. Курицу разделить на нити руками, не резать ножом — так она лучше берёт заправку.
4. В глубокой миске смешать капусту, морковь, кускус и курицу.
5. Смешать масло, соевый соус, мёд и уксус. Заправить салат.
6. Выложить на тарелку, посыпать кунжутом, арахисом и рубленой кинзой.

Калорийность: ~475 ккал на 1 человек

ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ, КИНОА И ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ

~470 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Филе лосося	120 г	Зелёная фасоль	150 г
Киноп готовая	90 г		

Масло не нужно — лосось жирная рыба и запекается в собственном жире, и не пересушите его: рыба доходит ещё пару минут после духовки.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Духовку разогреть до 190 °С. Лосось выложить на фольгу, сбрызнуть лимонным соком, посыпать укропом, солью и перцем.
2. Запекать 15 минут, пока рыба не станет легко разделяться вилкой.
3. Зелёную фасоль отварить или приготовить на пару 4–5 минут до яркого цвета, затем сразу переложить в ледяную воду — так она останется хрустящей и зелёной.
4. Подать лосось с киноа и фасолью, сбрызнуть лимоном.
5. Салат: перец запечь до мягкости при 200 °С, подержать под крышкой 10 минут, снять кожицу, нарезать полосками; томаты нарезать кружочками, выложить, сверху перец, базилик и паприка, посыпать семечками, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~470 ккал на 1 человек

НУТ С ОВОЩАМИ И ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

~410 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Нут готовый	140 г	Перец болгарский	50 г
Морковь	50 г	Греческий йогурт 2%	100 г
Цукини	60 г	Оливковое масло	2 г

Крупы здесь нет намеренно — нут закрывает и белок, и медленный углевод, а мята не украшение: именно она вытягивает весь вкус блюда.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

- Овощи нарезать очень мелким кубиком — в этом блюде размер нарезки важнее всего, крупные куски дадут «рагу» вместо цельного вкуса.
- В сковороду добавить 2–3 ст. л. воды и выложить сначала морковь — ей нужно больше времени. Через 2 минуты добавить перец, ещё через минуту цукини. Готовить, помешивая, до мягкости.
- Добавить мяту, перемешать, готовить ещё 2 минуты.
- Готовые овощи смешать с нутом, добавить оливковое масло, соль и мелко нарезанную петрушку.
- Для соуса смешать греческий йогурт с чесноком, лимонным соком, солью и рубленой мятой. Подать сверху или сбоку.
- Салат: зелень промыть и обсушить, редис нарезать кружочками, авокадо — ломтиками; выложить салат, зелень, редис и авокадо, разбросать каперсы, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~410 ккал на 1 человек

ОКРОШКА С КУРИЦЕЙ

~440 ккал · 20 минут + охлаждение



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Куриная грудка отварная	80 г	Огурец свежий	120 г
Картофель запечённый	130 г	Зелёный лук	15 г
Редис	35 г	Кефир 2-2,5%	300 мл

Масло и сметана не нужны — кефир уже даёт мягкость и жирность, а запечённый картофель держит форму лучше отварного и не крошится в кефире.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Куриную грудку отварить, остудить, нарезать мелким кубиком или разобрать на волокна. Посолить ещё тёплой, чтобы вобрала вкус.
2. Картофель запечь до готовности, остудить, нарезать мелким кубиком.
3. Редис и огурец нарезать мелким кубиком, укроп и зелёный лук измельчить.
4. Сложить всё в тарелку, влить кефир, добавить лимонный сок и соль.
5. Убрать в холодильник на 10–15 минут. Перед подачей перемешать. Подавать холодной.

ПАСТА С ТУНЦОМ И ШПИНАТОМ

~455 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Паста цельнозерновая	60 г	Шпинат бэби	80 г
Тунец в собственном соку, слить	85 г	Чеснок	1 зубчик
Греческий йогурт 2%	60 г	Оливковое масло	1 ч. л

Йогурт вводите только в снятую с огня сковороду — при кипении он свернётся, а вода от варки обязательна: её крахмал делает соус шелковистым.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Пасту отварить согласно инструкции, слить, сохранить 2–3 ст. л. воды от варки.
2. На оливковом масле обжарить чеснок 30 секунд, добавить шпинат и готовить до мягкости 1–2 минуты.
3. Снять сковороду с огня, добавить тунец и йогурт, перемешать. Вмешать пасту и ложку воды от варки — остаточного тепла достаточно, чтобы соус стал горячим.
4. Посолить, поперчить, подать сразу.
5. Салат: черри разрезать пополам, фету раскрошить; выложить зелень и черри, сверху фету, сбрызнуть лимоном, посыпать орегано — солить осторожно, фета солёная сама.

Калорийность: ~455 ккал на 1 человек

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФОРЕЛИ С ПОЛБОЙ И ЗЕЛЁНЫМ САЛАТОМ

~455 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Форель без кожи	120 г	Сок лимона	4 г
Лук репчатый	45 г	Полба отварная	60 г
Свежевыжатый лимонный сок	3 г	Руккола	40 г
Масло гхи	3 г	Черри	80 г
Соль	1 г	Редис	40 г
Йогурт классический	40 г	Тыквенные семечки	6 г
Зелень	5 г	Оливковое масло	1 ч. л

Рыбу рубите ножом, а не в блендере — блендерный фарш становится клейким, и котлеты выходят резиновыми, а жарим на сухой сковороде: жир уже есть в рыбе и луке.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Лук нарезать мелким кубиком, на сковороде сначала на максимальном, затем на среднем огне с маслом гхи обжарить с добавлением соли до прозрачного состояния.
2. Рыбу нарезать мелким кубиком и порубить ножом до состояния фарша.
3. В фарш добавить сок лимона, цедру, соль, перец, сухой чеснок, яйцо и обжаренный лук. Хорошо перемешать.
4. Котлеты выкладывать на сковороду столовой ложкой, диаметр 5–6 см. Поверхность каждой слегка придавить ложкой, чтобы толщина стала около 1 см.
5. Жарить без масла на сухой разогретой сковороде по 3–4 минуты с каждой стороны, нагрев чуть меньше среднего. За время приготовления перевернуть 1–

2 раза.

6. Для соуса зелень мелко порубить и смешать все ингредиенты.
7. Подать с полбой, зелёным салатом и соусом, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ЖАРЕННЫМ ХАЛУМИ

~330 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Креветки очищенные, готовые	90 г	Красный лук	10 г
Халуми	35 г	Зелень	10 г
Булгур готовый	60 г	Оливковое масло	2 г
Листья салата или айсберг	50 г	Лимонный сок	8 г
Огурец	50 г	Мёд	3 г
Помидоры черри	60 г	Горчица мягкая	5 г
Красный болгарский перец	40 г		

Контраст горячего сыра и холодных овощей и есть весь смысл блюда — подавайте сразу, пока халуми горячий.

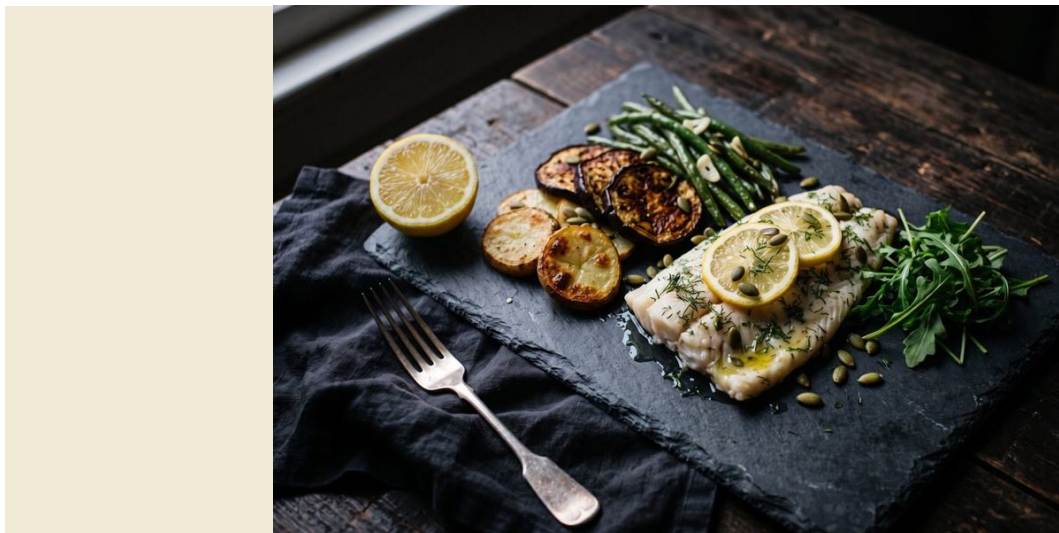
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Креветки обсушить бумажным полотенцем — иначе заправка потечёт и салат станет водянистым.
2. Халуми нарезать ломтиками и обжарить на сухой сковороде по минуте с каждой стороны до румяной корочки. Масло не нужно, сыр жирный сам по себе.
3. Овощи нарезать: огурец полукружочками, черри пополам, перец соломкой, красный лук очень тонко.
4. Если лук резкий, залить его на 2–3 минуты лимонным соком и слить.
5. Для заправки смешать лимонный сок, мёд, горчицу, оливковое масло, чеснок, паприку, соль и перец.
6. Собрать: листья, овощи, булгур, креветки, сверху тёплый халуми. Полить заправкой, посыпать зеленью. Подавать сразу, пока сыр горячий.

Калорийность: ~330 ккал на 1 человек

ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕЧЁНЫМ БАКЛАЖАНОМ

~380 ккал · 35 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Филе трески	170 г	Руккола	40 г
Картофель	100 г	Тыквенные семечки	8 г
Зелёная фасоль	100 г	Чеснок	1 зубчик
Баклажан	100 г	Оливковое масло	1 ч. л

Ломтики лимона сверху удерживают влагу в сухой по природе треске, а овощи ставьте в духовку первыми — им нужно почти вдвое больше времени, чем рыбе.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Духовку разогреть до 190 °С.
2. Треску выложить на пергамент, сбрызнуть половиной масла, посыпать укропом, солью и перцем, сверху положить ломтики лимона. Запекать 15–18 минут.
3. Картофель и баклажан нарезать ломтиками толщиной около 1 см и поставить в духовку на 12 минут раньше рыбы — им нужно больше времени, чем треске.
4. Зелёную фасоль выложить на противень в последние 10 минут, сбрызнуть оставшимся маслом, добавить нарезанный чеснок.
5. Подать рыбу с картофелем, баклажаном, фасолью и рукколой. Посыпать тыквенными семечками, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~380 ккал на 1 человек

ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК

~500 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Свёкла отварная	150 г	Лук репчатый	15 г
Огурец свежий	100 г	Хрен	1 ч. л
Кефир	300 мл	Оливковое масло	1 ч. л
Яйца	2 шт	Ржаной хлеб	25 г
Зелёный лук	15 г	Лимонный сок	1 ст. л
Укроп	10 г		

Свёклу трём, а не режем — тёртая отдаёт кефиру насыщенно-розовый цвет, а хрен даёт объём вкуса: без него свекольник получается плоско-сладким.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Свёклу отварить заранее и полностью остудить. Натереть на крупной тёрке.
2. Яйца отварить 9 минут от начала кипения — белок плотный, желток ещё яркий и без серой каймы. Сразу переложить в ледяную воду, очистить и разрезать пополам.
3. Огурец нарезать кубиком, лук и укроп мелко нарубить.
4. В глубокой миске соединить свёклу, огурец, лук и укроп. Влить кефир, добавить хрен, лимонный сок, соль и перец. Перемешать.
5. Разлить по тарелкам, сверху выложить яйца, полить оливковым маслом, посыпать зелёным луком.
6. Подавать холодным, с ломтиком подсушенного ржаного хлеба.

Калорийность: ~500 ккал на 1 человек