

Гратен для снижения веса



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Гратен овощной с грибами “Классная классика”

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Капуста молодая 2 маленьких кочана
- Морковь 2 шт.
- Чеснок 3 зубчика
- Грибы 300 г
- Творог обезжиренный 400 г
- Казеин 4 ч.л.
- Молотый перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и нарубить. Грибы почистить и мелко нарезать. В сковороде разогреть немного масла и жарить морковь с чесноком и грибами 5 мин.
2. Смешать творог с казеином. 300 г добавить к овощам и протушить.
3. Капусту очистить от верхних листьев. Каждый кочан разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Обжарить капусту со всех сторон до подрумянивания.
4. Духовку разогреть до 190 °С. Форму для запекания сбрызнуть маслом. Уложить в нее капусту выпуклой стороной вверх. Добавить грибы с овощами. Сверху выложить остатки творога, для дополнительной корочки присыпать казеином. Запекать 20 мин.



Рататуй с куриной грудкой “Трестьян”

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Грудки куриные 400 г
- Баклажан 1 шт.
- Цуккини 1 шт.
- Болгарский перец 1 шт.
- Томатная паста 2 ст.л
- Чеснок 2 зуб.
- Шампиньоны 200 г
- Базилик 1 вет.
- Соль, перец по вкусу
- Травы прованские по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Духовку разогреть до 200 С. Огнеупорную форму для выпечки смазать маслом.
2. Кабачок и баклажан нарезать тонкими кружочками. Красный сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Грибы очистить.
3. Затем собрать все овощи на большой доске и порубить мелко.
4. В большой сковороде разогреть 2 пшика оливкового масла и выложить овощи. Обжаривать, помешивая 2 минуты.
5. Добавить томатную пасту. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить сушеные прованские травы, перемешать и готовить еще минут 8 на достаточно сильном огне. Овощи не должны превратиться в "кашицу".
6. Тем временем куриную грудку нарезать (продольно) на четыре части. Слегка отбить.
7. Посолить, поперчить и выложить курицу в форму для запекания.
8. Сверху выложить слоем подготовленные овощи. Поставить запекаться в разогретую духовку на 20 минут.
9. Подавать блюдо горячим, украсив листиками свежего базилика.



Тефтели заливные “Пицца-стайл”

70 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Фарш куриный 500 г
- Рис ширатаки 250-300 г (или обычный запаренный рис с той же граммовкой на выходе, но тогда калорийность немного поднимется)
- Лук репчатый 60 г
- Морковь 20 г
- Куриное яйцо 1 шт.
- Соль 1 ч. л.
- Смесь молотых перцев 2 щеп.
- Томатная паста 100 г
- Сливки казеиновые 100 мл (как молоко, но с большим количеством казеина)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ширатаки промыть и отварить по инструкции.
2. Грудки перемолоть в фарш. Лук нарезать кубиками, как можно мельче. Небольшой кусочек моркови натереть на терке.
3. Добавить рис ширатаки, сырое яйцо, соль и перец. Немного посолить.
4. Перемешать. Масса должна получиться плотной, не растекаться. Если нужно, добавьте отрубной муки!
5. Слепить одинаковые по размеру тефтели. Если фарш липнет к рукам, можно смачивать их водой, это облегчит формовку. Разогреть в широкой сковороде пару пшиков масла и быстро обжарить тефтели до корочки (не до готовности).
6. Переложить обжаренные фрикадельки в подходящую форму.
7. Для заливки смешать томатную пасту и казеиновые сливки. Посолить по вкусу, приправить перцем. Залить тефтели из фарша получившимся соусом, чтобы они были покрыты полностью.
8. Отправить духовку. Запекать при 180-190 градусах в течение 30-40 минут. Оставить тефтели в выключенной духовке на 1 час — за это время соус полностью в них впитается.
9. Еще вкуснее, если украсить тефтели свежей зеленью!





Картофельно-грибная запеканка “Хочу в деревню”

50 Ккал/100 г



Гратен “Все за стол!”

30 Ккал/100 г



Мусака по-гречески

55 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!

Узнать подробности о программах Сергея Обложко и записаться вы можете по ссылке:

<http://hudeem-online.com/program>

