



## ПП Рецепты на Новый Год

Присоединиться к январскому пп марафону можно тут

[https://www.instagram.com/usmanova\\_angy/](https://www.instagram.com/usmanova_angy/)

- Лосось в духовке.(лосось – 400 г, брокколи – 200 г, морковь – 1 шт., лимон – 30 г специи – по вкусу  
*Выложить брокколи на противень, морковь кружочками, филе лосося, сверху лимно кружочками и специи) В духовку*
- ПП Оливье  
*Рецепт : авокадо 1 шт, куриная грудка 300 гр, огурец свежий 2шт, яйцо 3 шт, каперсы 20 гр, соль перец по вкусу Пп майонез: натуральный йогурт+горчица+бальзамический уксус.Курицу и яйца варим.Все режем и смешиваем.*
- Яйца, фаршированные авокадо (5 яиц, 1 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, лимонный сок, соль, перец)  
*Рецепт:Необходимо заранее отварить и очистить яйца. После разрезаем их пополам и вынимаем желтки. Складываем их в блендер, добавляем тертый чеснок, оливковое масло, авокадо и специи. Все тщательно перемешиваем до состояния пюре. Готовую массу выкладываем в половинки яиц.*
- Салат с курицей и ананасом  
*Курицу 1 кг отварить, ананас свежий порезать, добавить кукурузу и оливки по вкусу, пекинскую капусту порвать в салат, заправка-лимонный сок*
- Салат с руколой и креветками  
*Креветки отварить, потом можно обжарить на сковороде без масла . Руколу выложите в миску, сверху поместите креветки и порезанные пополам помидоры-черри. Салат готов, осталось только посыпать его тертым сыром и сбрызнуть лимонным соком.*
- Салат из киноа с брокколи: брокколи – 5-6 киноа – ¾ чашки гранат – 1

горсть,красный лук – 1 горсть, оливковое масло – 1 сл

*Залейте киноа водой 2:1, доведите до кипения и варите 10-12 минут, Разрежьте брокколи на мелкие кусочки. Добавьте к киноа, накройте крышкой и дайте постоять минимум 5 минут. Затем немного остудите, добавьте лук, гранат, лимонный сок, оливковое масло и приправьте солью и специями.*

Рис с овощами (помидоры – 1 шт.,кукуруза – 200 г, брокколи – 100 г,рис дикий отварить

*Нарезанные помидоры, кукурузу, брокколи, разобранную на соцветия, выложите на сковороду. Тушить 10 минут, добавить рис и специи и еще 15 минут тушить*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?