

Вас бентежить приготування їжі? Тоді ми йдемо до вас!

У більшості людей дуже динамічне життя та дні розписані по годинах. Тому часто нехтуються всі здорові звички, корисна їжа. Якщо ми завчасно не думаємо, що буде на обід чи вечерю, ситуація стає стресовою або у більшості випадків ми виберемо не найкращий здоровий варіант блюда для нас і це може стати рутиною. Але є вихід! Завчасні заготовки вам допоможуть проводити мінімум часу на кухні. Приготування їжі призначене не лише для зайнятих сімей, — це для всіх, хто хоче позбутися витрат, стресу та проблем, пов'язаних із їжею. Не переконали? Тоді вам, мабуть, варто почути про переваги.

Переваги приготування їжі

Ось що мені подобається в приготуванні їжі: плануючи щотижневe меню приготування, ви виключаєте один пункт у нескінченному списку життєвих справ. Вранці легше, тому що є готові обіди з собою. Вечорами легше, тому що кожен знає, чого очікувати. І жити легше, тому що вас трохи звільнено від щоденного стресу.

І якщо у вас є пара підростаючих дітей, спільне приготування сімейної їжі також може стати міцним сімейним заняттям. Ви передаєте певні знання про кухню, вони стежать за тим, щоб готова їжа їм подобалася, і всі були задоволені. Але є ще більше переваг приготування їжі. Ось ще кілька порад, перш ніж ми перейдемо до ідей легкого приготування їжі.

1. Економія грошей

Замість того, щоб купувати те, що, на мій погляд, нам потрібно або може хотітися з'їсти, я готую список покупок, у якому вказано те, що нам потрібно для приготування їжі. Це означає купувати саме те, що нам потрібно, коли нам це потрібно. І це все одно залишає місце для запасання комори продуктами, які ми часто використовуємо, як-от макарони, борошно, цукор і консервовані помідори.

З цими простими ідеями приготування їжі також буде менше відходів з вашої кухні. Коли ви плануєте, які страви готуватимете, ви купуєте саме те, що вам потрібно. Іншими словами, менше спокуси зробити імпульсивну покупку.

2. Економія часу

Хочете повернути свій час? Я також. Іноді життя може бути досить напруженим. Але коли ви спланували та підготували заздалегідь, то про прийоми їжі вже подбали. Звичайно, ви використовуєте кілька вихідних годин, щоб готувати заготовки. Але ви повертаєте час протягом напруженого тижня, звільняючи себе, щоб відпочити, почитати, прогулятися чи будь-що, що вам подобається, щоб розслабитися. Ця економія часу означає кращу якість життя.

3. Їсте здоровіше

Подібно до того, як позапланова покупка продуктів означає імпульсивні покупки, їжа без заготовок може призвести до імпульсивного переїдання. Ви

коли-небудь стояли на кухні, жуючи чіпси, намагаючись зрозуміти, що з'їсти на обід? Я також! Імпульсне харчування не є продуманим. Навіть трошки. Коли я не планую наперед, я зазвичай чекаю їжі, доки не помру з голоду, і вибираю найшвидший варіант. Це часто буває нездоровим. Але з простими ідеями приготування їжі здорове все вже готове.

4. Менше стресу

Кому не хочеться менше стресу у своєму житті? Серйозно, планування наперед означає, що у напружені дні на вашій тарілці буде менше речей.

Давайте подивимось меню на тиждень, яке легко підготувати заздалегідь.

Понеділок

Сніданок

Ячні мафіни, солена рибка, гречка, зелень, свіжі овочі за смаком, авокадо, ягоди

Обід

Рис з куркою та овочами, додаємо свіжу зелень, оливки.
На десерт мафін

Вечеря

Салат з картоплею (бататом) та квасолею
На десерт улюблений фрукт

Вівторок

Сніданок

Ячні мафіни, тости з печінкою тріски, свіжі овочі та зелень за смаком, ягоди, мигдаль

Обід

Кільця з болгарського перцю з індичкою з бурим рисом та нарізкою свіжих овочів
Ягоди та шоколад на десерт

Вечеря

Салат з картоплею (бататом) та квасолею.
Улюблений фрукт та горішки

Середа

Сніданок

Ячні мафіни, відварений нут, сир-фета, зелень, овочі за смаком, ягоди та горішки.

Обід

Курка з грибами, булгур, свіжі овочі
Мафін

Вечеря

Кільця з болгарського перцю з індичкою, кіноа, квашена капуста.
Улюблений фрукт

Четвер

Сніданок

Запіканка з яйцем та куркою, свіжа зелень, авокадо, огірок, помідор, ягоди

Обід

Риба з сальсою з персика та авокадо з рисом
Шоколад

Вечеря

Чілі з індички з картоплею

П'ятниця

Сніданок

Запіканка з яйцем та куркою, витриманий сир, нарізка з овочів, оливки, хлібець, ягоди

Обід

Чілі з індички з картоплею
Морозиво

Вечеря

Запечені овочі з куркою та картоплею (бататом)
Ягоди

Субота

Сніданок

Запіканка з яйцем та куркою, печінка тріски, хлібець, зелень, авокадо, ягоди

Обід

Рис з рибою та сальсою з персику та авокадо
Мафін на десерт

Вечеря

Запечені овочі з куркою та картоплею (бататом)
Шоколад та ягоди на десерт

Неділя

Сніданок

Сирники з кропом, гречка, нарізка з овочів, оливки, ягоди

Обід

Салат з тунцем та пастою
Шоколад, абрикос

Вечеря

Салат у банці
Мафін

Яєшні мафіни





Рецепт на 6 порцій

Інгредієнти:

12 яєць

120 мл молока (рослиного або коров'ячого)

¼ ч.л. солі

30 гр шпинату

75 гр цибулі

160 гр болгарського перця

Кроки:

Розігріти духовку до 175 градусів

Підготувати форми для мафінів та збризнути їх оливковою олією

Змішати яйця з молоком. Додати спеції за смаком.

Порівну розділити перець, шпинат та цибулю у форми для мафінів.

Розподілити яєчну суміш між формами та запікати приблизно 15-20 хвилин. Можна перевірити зубочисткою, якщо вона виходить чистою, то яйця приготувалися.

Рис з куркою та овочами



6 порцій

Інгредієнти:

1 ст л оливкової олії
680 гр курячого філе
1,5 цибулі
450 гр грибів
600 гр броколі
3 болгарські перці
Сіль, перець за смаком

Кроки:

Розігріти пательню з оливковою олією.
Додати курку та спеції за смаком. Готувати, перемішуючи, на середньому вогні десь хвилин 5 допоки курка більш не рожева.
Додати цибулю та гриби. Перемішувати допоки овочі не стануть м'якими.
Окремо приготувати броколі на пару або у кип'яченій воді проварити 3-5 хвилин.

Подавати курку з гречкою, кіноа, рисом, булгуром, пшоном, картоплею або іншими кашами за смаком.

Салат з картоплею (бататом) та квасолею



Рецепт на 6 порцій

Інгредієнти:

600 гр картоплі (батату)
1 ст ложка оливкової олії
3 лайма або лимона (вичавити з них сік)
1,5 ч.л. парики
1 ст л чілі
1 ст л гранульований часник

260 гр булгура (кіноа, пшоно, гречка) (готового)
340 гр квасолі (на смак)
170 гр болгарського перцю
120 гр цибулі
35 гр петрушки або кінзи
Сіль та перець за смаком

Кроки:

Розігріти духовку до 180 градусів. Покласти порізану на кубики картоплю (батат) на лист, покритий пергаментом, та збризнути оливковою олією.

Додати сіль та перець за смаком. Випікати у духовці приблизно 25-35 хвилин або допоки картопля не стане м'якою.

У маленькій мисочці змішати 1 столову ложку оливкової олії, сік лайму, паприку, чілі, гранульований часник, щіпку перцю.

Коли картопля буде готова, змішати її з готовим булгуром, квасолею, болгарським перцем, цибулею та петрушкою. Додати мікс з олією.

Розділити на 6 порцій та покласти в холодильник!

Посолити лосося або оселедця для сніданків



- лосось (філе) — 0,5 кг;
- сіль (краще морська) — 2 ст. л.;
- цукор — 1 ст. л.;
- перець мелений (будь-який) — на смак;
- листя лаврове — 2–3 шт.

Якщо вам смачно з іншими прянощами, то можна взяти для засолювання коріандр, суху зелень (кріп, петрушка), гвоздику тощо.

1. Берете глибоку емальовану або скляну ємність, ретельно витираєте її рушником.

2. У мисці змішуєте цукор, сіль, підготовані приправи й усім цим рівномірно посипаєте рибу.
3. Порційно нарізуєте лосося й накриваєте тарілкою (вона має вільно поміщатися в ємності), на неї ставите гніт, все обгортаєте плівкою та залишаєте в кухні на 2–3 години. За цей час риба пустить сік.
4. Знімаєте гніт, трохи збовтуєте страву, щоб маринад просочився в усі куточки, й ставите в холодильник на добу. Але якщо не терпиться, то можна скуштувати малосольного лосося годин за 12!

Солоний оселедець за добу

Оселедець - 1 шт.
Сіль - 100 г
Лист лавровий - 3 шт.
Перець чорний - 25 шт.
Перець духмянний - 3 шт.
Вода - 1 л

Насамперед слід підготувати розсіл. Для цього треба змішати в каструлі сіль, чорний перець, духмянний перець та лавровий лист. Залити гарячою водою. Добре все розмішати, щоб розчинилася сіль, й залишити остигати до кімнатної температури.

Тим часом потрібно підготувати оселедець: очистити його від нутрощів і плівок та відрізати голову. Далі помістити оселедець у банку й залити розсолем. Закрити кришкою і прибрати в холодильник на 24 години. Як мине вказаний час, оселедець можна нарізати й подавати до столу.

Кільця з болгарського перцю з інличкою



Інгредієнти:

680 гр фаршу з індички

120 гр цибулі

3 яйця

8 болгарських перців

6 зубчиків часнику

3 ч.л. куміну

3 ст л сушеного базиліку

3 ст л сушеного орегано

85 грамів томатної пасты

Кроки:

Розігріти духовку до 200 градусів. Застелити лист пергаментом.

Нарізати перець на кільця шириною приблизно 2 см.

Для начинки: нарізати 1,5 перця та цибулю кубиками. У мисці змішати фарш з індички з перцем, цибулею, яйцем, сіллю та перцем за смаком, розчавленим часником, куміном, сушеним базиліком, орегано та томатну пасту. Добре перемішати всі інгредієнти.

Викласти кільця з перцю на пергамент. Наповнити кожне кільце м'ясною сумішшю. Відправити у духовку на 20-25 хвилин. Насолоджуватися!

Мафіни з ягодами



12 порцій

Інгредієнти:

3 яйця

4 банани

160 гр мигдалевої пасти

55 гр вершкового масла (талого)

1 ч л екстракту ваніліна

60 гр кокосового борошна (або на ваш смак)

1 ч л кориці

1 ч л розпушувача

1 ч л соди

230 грамів улюблених ягід (лохина, ожина, чорниця, смородина тощо)

Кроки:

Розігріти духовку до 175 градусів. Приготувати формочки для мафінів.

Розчавити банани виделкою. Ретельно перемішати яйця, банани, мигдалеву пасту, масло, екстракт ваніліну, борошно, корицю, соду, розпушувач.

Додати ягоди, акуратно перемішати.

Розкласти суміш у формочки для мафінів. Випікати 15-18 хвилин або допоки стануть золотистими.

1 порція – 1 мафін, вони гарно зберігаються в холодильнику.

Запіканка з яйцем та куркою



Інгредієнти:

150 гр курки

¼ цибулі

1 болгарський перець

170 гр грибів

60 гр шпинату

8 яєць

45 мл молока (рослиного або коров'ячого)

Сіль, перець, кумін за смаком

Кроки:

Розігріти духовку до 190 градусів.

Підготувати форму для запікання (приблизно 22 на 30 см) – збризнути олівковою олією.

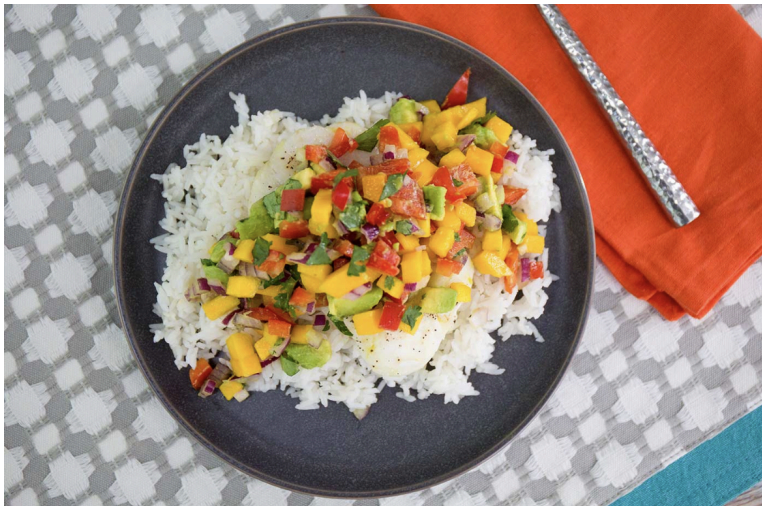
На пательні розігріти чайну ложку оливкової олії, додати 1 ст л води та протушити курку з приправами. Додати цибулю, перець та гриби. Протушити все разом близько 5 хвилин. Додати шпинат, все перемішати та протушити ще хвилину.

В мисці збити яйця, додати молоко та спеції.

Готову суміш з куркою та овочами висипати у збиті яйця, перемішати. Та все вилити у форму для запікання.

Випікати 20 хвилин. Поділити на 6 порцій.

Запечений хек з сальсою з персику та авокадо



Інгредієнти:

Для сальси:

4 персика пошматовані на кубики (можна взяти манго, тоді тільки 2)

2 авокадо

2 лайма

2 червоних болгарських перця

2 солодкі цибулі

45 гр кінзи (петрушки)

Сіль та перець за смаком

Основна страва:

1 кг хеку (або іншої білої риби)

2 ст л оливкової олії

6 зубчиків часнику

2 лимони

Кроки:

Розігріти духовку до 200 градусів. Підготувати лист та покрити пергаментом.

Покласти філе на лист, збризнути олією та протерти часником та сіллю. Поставити в духовку та випікати 15-20 хвилин або допоки риба легко розшаровується виделкою.

Як приготувати сальсу:

В маленьку ємність додати персик, авокадо, червоний болгарський перець, солодку цибулю та кінзу (петрушку)

Вичавити сок лайма та додати сіль та перець. Перемішати все разом.

До страви подавати рис. Відварити рис на 6 порцій (приблизно 80 грамів в сухому вигляді на порцію)

Розподілити порівну рибу, рис та сальсу на 6 порцій.

Чілі з індички



Інгредієнти:

1 столові ложки оливкової олії

2 цибулі

4 болгарських перця

8 зубчиків часника

900 гр фаршу індички (або курки)

4 ст л томатної пасти

6 ст л приправи чілі (можна більше чи менше, в залежності від ваших вподобань)

2 ст л сушеного орегано

2 ст л куміну

850 гр нарізаних помідорів

240 мл курячого бульйону

2 ст л яблучного оцту

6 великих картопель

Сіль за смаком

Кроки:

Розігріти духовку до 200 градусів. Викласти картоплю на лист, попередньо проштрикнувши, щоб не лопнула. Випікати 60-70 хвилин.

Розігріти масло у глибокій пательні. Додати цибулю, болгарський перець, часник. Перемішувати допоки цибуля не стане прозорою.

Додати фарш індички, томатну пасту, чілі, орегано, кумін та сіль. Добре перемішати, щоб фарш розкришився та готувати допоки індичка перестане бути рожевою.

Додати помідори, курячий бульйон та оцет. Залишити на повільному вогні на 10-15 хвилин.

Якщо любляєте квасолі, то можна додати вашу улюблену прямо в чілі.

Поділити на 6 порцій.

Як подавати: на тарілку кладемо картоплю, розрізаємо навпіл, а зверху насипаємо чілі та смакуємо:)

Запечені овочі з куркою та картоплею (бататом)



Інгредієнти:

4 ч л оливкової олії

2 цибулі (пошматовані)

2 кабачка (порізані на півмісяця)

2 болгарських перця (пошматовані)

4 великих картоплі (або батату) (нарізані на кубики)

280 гр помідорів чері (або звичайних)

680 гр курячого філе

2 ст л свіжої петрушки

Сіль та перець за смаком

Кроки:

Розігріти духовку до 180 градусів. Підготувати великий лист для запікання, збризнути його оливковою олією.

Розкласти цибулю, перець, кабачки, картоплю та помідори на лист. Збризнути оливковою олією та додати сіль та перець за смаком.

Покласти випікати в духовку на 20-25 хвилин. Перемішати один раз десь через хвилин 15.

Поки готуються овочі, підготувати форму для запікання, збризнути її олією та викласти туди курку. Збризнути курку залишком оливкової олії, додати сіль та перець. Готувати курку в духовці 18-20 хвилин.

Коли овочі та курка охолонуть, розподілити на 6 порцій.

Сирники

6 порцій

Інгредієнти:

450 гр сиру

3 яйця

90 гр муки

3 пучка кропу

Кроки:

Змішати всі інгредієнти, сформувати шарики і трохи приплюснути їх.

Запекти сирники в духовці (180 градусів, 20 хвилин) або обсмажити на сухій пательні.

Подавати з гречкою (60 гр на порцію)

Салат з тунцем та пастою



1 порція

Інгредієнти:

80 гр пасти

1 баночка тунця у своєму соку

60 гр листя салату

50 гр авокадо

50 гр грецького йогурту

$\frac{1}{4}$ солодкої цибулі

40 гр помідорів-чері

Кроки:

Відварити пасту за інструкцією на упаковці

Розчавити авокадо та змішати з йогуртом. Змішати у ємності всі інгредієнти та полити соусом з йогурту та авокадо.

Салат у банці



Інгредієнти на 1 банку:

70 гр огірка

75 гр білої квасолі

15 гр мікс листя салату

140 гр помідорів (можна чері)

½ болгарського перцю

3 яйця

1 ст л йогурту з зеленю та спеціями

Кроки:

Відварити яйця.

Додати в йогурт ваші улюблені спеції та трошки кропу чи петрушки.

Викладаємо в банку: на дно йогурт зі спеціями, потім шарами – помідори, огірок, болгарський перець, квасолі. Зверху мікс листя салату. Можна придавити якщо

потрібно. Перед вживанням добре потрясти, щоб все змішалось та викласти на тарілку.
Смачного:)