

Моновые рецензии





Аксенов Михаил

СТОЛ №5

ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, БЕЗОПАСНО

Издательство АСТ
Москва, 2026



ЗАВТРАКИ

- Запеченный омлет с овощами 8
- Запеченная овсяная каша 10
- Сырники из рикотты в духовке 12
- Рисовая каша на кокосовом молоке 14
- Чиа пудинг с греческим йогуртом 16
- Льняная каша 18
- Картофельно-кабачковые вафли 20
- Творожно-манная запеканка 22
- Запеченные груши с рикоттой 24

СУПЫ

- Борщ с цветной капустой 28
- Суп с фрикадельками из индейки 30
- Сливочный суп с говяжьим фаршем 32
- Льняной крем-суп с овощами 34
- Тыквенный крем-суп 36
- Крем-суп с брюссельской капустой и кабачками 38
- Крем-суп из цукини и авокадо 40
- Овощной суп с водорослями нори 42
- Рисовый суп с овощами 44

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- Пармантье 48
- Булгур с тыквой 50
- Фунчоза с овощами 52
- Голубцы из индейки с савойской капустой 54

Ленивая говядина	56
Куриные тефтели в сливочном соусе	58
Жаркое в горшочках	60
Пастрома из куриной грудки	62
Лазанья с тыквенным соусом	64
Долма с соусом из греческого йогурта	66
Кальмар с творожной начинкой	68

САЛАТЫ

Салат с куриной грудкой и черносливом	72
Салат с мидиями и сыром фета	74
Морковный салат с творогом и микрозеленью	76
Салат из моркови с изюмом и медом	78
Белковый салат	80
Салат с креветками и авокадо	82
Медовый салат с тыквой и яблоком	84
Кускус со свеклой и адыгейским сыром	86
Салат с куриной грудкой, рикоттой и авокадо	88
Салат с рисовой лапшой и говяжьим фаршем	90

ДЕСЕРТЫ

Сливовый мармелад	94
Творожное суфле с кокосом	96
Запеченные яблоки с мюсли	98
Творожный зефир	100
«Картошка» из творога	102
Льняные конфеты с курагой	104
Яблочно-морковный кекс	106
Рисовый пудинг	108
Морковная халва	110





ЗАВТРАКИ



ЗАПЕЧЕННЫЙ ОМЛЕТ С ОВОЦАМИ

Ингредиенты

Яйца	3 шт.
Кабачок	1/3 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Молоко 1%	90 мл
Масло растительное	1 ст. л.
Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза или базилик)	1–2 веточки
Соль	по вкусу



1



2



50 мин

Запеченный омлет с овощами — это легкое, воздушное и полезное блюдо, которое готовится практически без вашего участия. Сочные кусочки кабачка и сладкого перца в нежной яично-молочной основе делают его идеальным выбором для сытного завтрака или легкого ужина.

Приготовление

1

Кабачок и болгарский перец тщательно промойте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте небольшими кубиками.

2

В глубокой миске соедините яйца, молоко и соль. Венчиком или вилкой взбейте смесь до однородного состояния и легкой пены.

3

Добавьте в яичную смесь нарезанные кубиками кабачок и болгарский перец. Аккуратно перемешайте, чтобы овощи равномерно распределились.

4

Порционные формочки для запекания или одну общую форму среднего размера смажьте растительным маслом.

5

Разлейте или выложите яично-овощную массу в подготовленную форму.

6

Отправьте форму в духовку, предварительно разогретую до 180 °С.

7

Запекайте омлет в течение 35–40 минут до появления румяной корочки и полного схватывания яичной смеси.

8

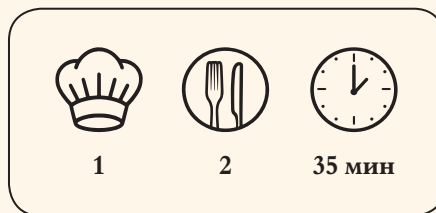
При подаче украсьте готовый омлет свежей рубленой зеленью по вкусу.



ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНАЯ КАША

Ингредиенты

Творог 1%	100 г
Овсяные хлопья	40 г
Яйцо	1 шт.
Молоко 1%	80 мл
Банан	1 шт.



Нежная и сытная запеканка из овсяных хлопьев с творогом и бананом — это идеальный вариант для полезного завтрака или перекуса. Блюдо готовится из простых ингредиентов, обладает приятной сладостью от спелого банана и мягкой, сочной текстурой.

Приготовление

1

В глубокой миске соедините овсяные хлопья, яйцо и молоко. тщательно перемешайте до однородности.

2

В отдельной тарелке или небольшой миске разомните творог вместе с очищенным бананом. Должна получиться гладкая кашеобразная масса без крупных комочков.

3

Соедините творожно-банановую смесь с овсяной основой. Еще раз хорошо перемешайте все компоненты, чтобы они равномерно распределились.

4

Подготовьте плоскую форму для запекания с невысокими бортиками и выложите в нее получившуюся массу. Разровняйте поверхность ложкой или лопаткой. Отправьте форму в духовку, предварительно разогретую до 180 °С.

5

Запекайте блюдо в течение 20–30 минут до легкого зарумянивания верха и полного схватывания массы.

6

Перед подачей дайте запеканке немного остыть в форме, чтобы она легче нарезалась на порции.