

# 3 ИДЕАЛЬНЫХ УЖИНА



by Mari Kosturina



**Привет!  
Меня зовут Мария  
Костюрина.  
Я - эксперт по питанию и  
коррекции веса, твой  
проводник в мир  
здорового питания!**

by Mari Kosturina

# ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ



## Ингредиенты:

- филе куриной грудки
- лук репчатый
- огурцы
- помидоры
- салат Латук
- перец чёрный молотый
- соль
- кокосовое масло

## Способ приготовления:

Куриное филе нарезать кубиками, лук полукольцами.

Сковороду смазать кокосовым маслом и выложить мясо с луком.

Добавить соль, перец по вкусу.

Затем слегка обжарить (1 минуту), убавить огонь до min и тушить под крышкой 25-30 минут.

Далее необходимо овощи нарезать полукольцами, добавить салат, соль по вкусу и заправить подсолнечным / оливковым маслом.

# ЖАРЕНОЕ ЯЙЦО С ОВОЩАМИ



## Ингредиенты:

- яйцо куриное
- баклажан
- перец болгарский
- лук репчатый
- перец чёрный молотый
- соль
- кокосовое масло

## Способ приготовления:

Предварительно смазать сковороду кокосовым маслом, разбить яйцо, добавить соль по вкусу. Как только сковорода сильно разогреется, убавить огонь до min.

А дальше как вы любите:

- запеченный желток - накрыть крышкой и выключить плиту, дать постоять пару минут;
- жидкий желток - накрыть крышкой на пол минутки, далее выключить плиту и снять крышку.

Далее необходимо овощи порезать полукольцами. Сковороду смазать кокосовым маслом и выложить овощи, добавить соль, перец по вкусу. Обжаривать минутку, далее накрыть крышкой, убавить огонь и готовить 15 минут.

# ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ



## Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 1/2  
большого кочана
- морковь - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- фарш куриный - 500гр
- перец чёрный молотый
- соль
- кокосовое подсолнечное масло

## Способ приготовления:

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной тёрке, капусту мелко нарезать.

Предварительно смазать сковороду кокосовым маслом, выложить ингредиенты.

Добавить куриный фарш, соль, перец (по вкусу).

Тщательно перемешать и готовить, под крышкой, 30 минут.

**Правильное питание -  
это залог красоты и  
здоровья!**

**Приятного аппетита!**

by Mari Kosturina