



Книга *Домашних
рецептов*

Содержание

Майонез «Золотой»

Салатные роллы	2
Сырно-рыбный рулет	3
Праздничные волованы.....	4
Курица в сырной панировке	5

Майонез «Оливковый»

Салат «Восторг».....	6
Тарталетки со слабосоленой семгой.....	7
Брускетта с тунцом	8
Крабовые оладьи	9

Майонез «Домашний»

Роллы с шубой	10
Рулетики из баклажанов	11
Жульены в тарталетках	12
Курица с овощами под шапкой	13

Майонез «Сливочный»

Салат с креветками и авокадо	14
Фаршированные помидоры	15
Сливочные роллы	16
Семга фаршированная цитрусами	17

Маринад «Перечный»

Куриный шашлык	18
Бефстроганов	19

Маринад «Острый»

Крылья «С огоньком»	20
Наггетсы	21

Маринад «Пряный»

Пряные ребрышки на гриле	22
Курица по-азиатски	23

Маринад «Шашлык по-кавказски»

Мясные трубочки	24
Шашлык из свинины	25

Маринад «Для рыбы»

Сибас запеченный	26
Минтай в кляре.....	27

Маринад «Чесночный с травами»

Курица с овощами	28
Курица по-домашнему	29

Маринад «Курица-гриль»

Курица-гриль	30
Куриный рулет с моцареллой	31

Лист для заметок	32
Таблица калорийности	34



Салатные роллы

Нам понадобятся:

Яйцо	1 шт.
Укроп	
Майонез «Золотой» ТМ «Лука»	1 ст. л.
Мука	1 ст. л.
Растительное масло	
Соль	

Продукты для начинки:

Куриное филе	200 гр
Шампиньоны	4 шт.
Репчатый лук	1/2 шт.
Укроп	2-3 веточки
Листья салата	2-3 шт.
Болгарский перец	1/4 шт.
Майонез «Золотой» ТМ «Лука»	3 ст. л.

Способ приготовления:

1. Взбиваем блендером куриное яйцо, промытую зелень, майонез, соль и муку.
2. Из получившегося теста выпекаем с двух сторон блинчики на раскаленной и смазанной маслом сковороде.
3. Куриное филе нужно промыть, отварить на слабом огне, остудить в бульоне, нарезать соломкой. Нарубить укроп и болгарский перец.
4. Шампиньоны тоже промываем и нарезаем, как понравится. А вот почищенный лук – строго соломкой. Обжариваем лук на растительном масле до прозрачности, добавляем шампиньоны и дальше жарим все вместе, пока не зарумянится.
5. Замешиваем филе, лук, шампиньоны, укроп и перец с майонезом. Выкладываем эту начинку полоской на блинчик вместе с листиком салата, сворачиваем в плотный рулет.
6. Перед подачей нарезаем рулет поперек или немного под наклоном на роллы.



Сырно-рыбный рулет

Продукты для теста:

Сыр твердый	80–100 гр
Мука	120 гр
Майонез «Золотой» ТМ «Лука»	2 ст. л.
Яйцо	1 шт.
Разрыхлитель	10 гр
Соль	по вкусу

Продукты для начинки:

Красная рыба	300 гр
Болгарский перец	1/2 шт.
Консервированная кукуруза	3 ст. л.
Укроп	1/2 пучка
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Способ приготовления:

1. Сыр натираем на терке и смешиаем с остальными ингредиентами. Нужно вымешивать тесто, пока не перестанет прилипать к рукам.
2. Рыбу разрезаем пластами, перец промываем и режем соломкой, из кукурузы нужно слить жидкость, а зелень нарубить.
3. Выкладываем тесто на пергамент и прямо на нем раскатываем. Раскладываем рыбу, присаливаем ее. Поверх нее оказываются болгарский перец, кукуруза и зелень.
4. Сворачиваем рулет и закрепляем края теста. Аккуратно подравниваем форму руками.
5. Осторожно помещаем рулет на пергамент на противень и все вместе — в разогретую до 180 °С духовку. Выпекаем до готовности, причем внимательно следим за цветом.



Майонез «Золотой»

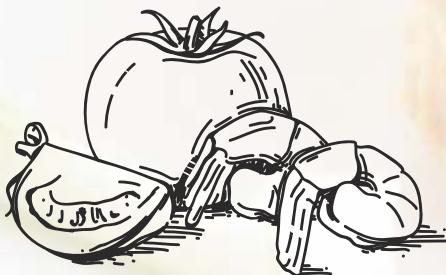
Праздничные волованы

Нам понадобятся:

Волованы из слоеного теста	8 шт.
Креветки	8 шт.
Томаты черри	2 шт.
Майонез «Золотой» ТМ «Лука»	2 ст. л.
Чеснок	1 зубчик
Растительное масло	1 ст. л.
Соевый соус	1 ст. л.
Зелень для украшения	1 ст. л.

Способ приготовления:

1. Чеснок предстоит очистить, при помощи ножа раздавить и мелко нарубить.
2. В емкости смешиваем чеснок, соевый соус и креветки. Теперь нужно раскалить сковороду, налить растительное масло и обжарить креветки вместе с полученным маринадом до готовности.
3. Дно волованов промазываем майонезом, на него красиво укладываем креветку и четвертинку томата черри. Можно украсить майонезом и зеленью.



Курица в сырной панировке

Нам понадобятся:

Куриное филе	200 гр
Сыр твердый	80 гр
Сухари панировочные	3 сн. и.
Майонез «Золотой» ТМ «Лука»	3 сн. и.
Мука	1 сн. и.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Способ приготовления:

1. Куриное филе промыть и промакнуть бумажным полотенцем. Нарезать филе поперек волокон на кусочки толщиной 0,5 см, посолить, поперчить и смешать с майонезом.
2. Сыр натереть на мелкой терке и присыпать мукою. Мука в итоге должна полностью обволакивать сыр. Смешиваем его с сухарями и в полученной смеси панируем куриное филе.
3. Духовой шкаф нужно разогреть до 180 °С, панированную курицу выложить на выстеленный пергаментом противень и выпекать в течение 15-20 минут. Получается румяный цвет, однако при этом частички сыра должны сохранить форму.



Майонез «Золотой»

Салат «Восторг»

Нам понадобятся:

Копченое куриное филе	200 гр.
Помидор	1 шт.
Консервированная кукуруза	5 ст. л.
Сыр твердый	100 гр.
Майонез «Оливковый» ТМ «Лука»	3-4 ст. л.
Картофель	1 шт.
Яйцо	2 шт.
Растительное масло для жарки	
Зелень для украшения	

Способ приготовления:

1. Картофель нужно очистить, нарезать тонкой соломкой и оставить в холодной воде на 10-15 минут.
2. Обязательно обсушить картофельную соломку бумажным или вафельным полотенцем, после чего пожарить ее небольшими порциями в большом количестве масла на сковороде с толстым дном. И опять на бумажное полотенце, которое впитает лишний жир.
3. Яйца следуют отварить в подсоленной воде, так они не лопнут.
4. Из помидоров удаляем семена, мякоть режем соломкой. Курицу — тоже соломкой, отваренное яйцо и сыр натираем на крупной терке. Из кукурузы надо слить жидкость.
5. Выкладываем салат слоями, чередуя ингредиенты с майонезом. Для верхнего слоя оставляем картофель. Украшаем томатом черри, зеленью и майонезом.



Тарталетки со слабосоленой семгой

Нам понадобятся:

Тарталетки из слоеного теста	8 шт.	100 гр	3 см. и.
Семга слабосоленая			
Майонез «Оливковый» ТМ «Лука»			
Огурец			
Маслины			

Лимон
Зелень для украшения

Способ приготовления:

1. Заполняем тарталетки майонезом.
2. Семгу нарезаем тонкими пластами и сворачиваем рулетиками в форме розы.
3. Закрепляем «розы» из семги в тарталетках. Украшаем их тонкой соломкой огурца, ломтиком лимона, колечком маслины и зеленью.



Майонез «Оливковый»

Брускетта с тунцом

Нам понадобятся:

Багет	4 ломтика
Консервированный тунец	1/2 банки
Болгарский перец	1/2 шт.
Яйцо	2 шт.
Консервированная кукуруза	3 ст. л.
Майонез «Оливковый» ТМ «Лука»	3 ст. л.
Зеленый лук по вкусу	по вкусу

Способ приготовления:

1. Багет режем кусочками до 1 см толщиной, обжариваем на сухой сковороде с двух сторон.
2. Яйца следует отварить в подсоленной воде, чтобы не лопнули.
3. Теперь надо нарезать перец и яйца мелкими кубиками, слить жидкость из тунца и кукурузы, растолочь тунца вилкой, мелко нарубить зеленый лук. Все ингредиенты смешать с майонезом.
4. Духовой шкаф разогреваем до 180 °С, на кусочки багета выкладываем начинку и запекаем в течение 10-15 минут. Остается украсить яйцом и стружкой зеленого лука.



Крабовые оладьи

Нам понадобятся:

Крабовое мясо или палочки	100 гр.
Консервированная кукуруза	4 ст. л.
Майонез «Оливковый» ТМ «Лука»	2 ст. л.
Яйцо	1 шт.
Сыр твердый	60 гр.
Сухари панировочные	2 ст. л.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Растительное масло для жарки	по вкусу

Способ приготовления:

1. Крабовое мясо нарезаем кубиками или соломкой, из кукурузы сливаем жидкость, сыр натираем на крупной терке.
2. Смешиваем все ингредиенты в миске. Масса не должна быть слишком жидкой.
3. Ложкой выкладываем оладьи на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжариваем с обеих сторон.

ЛУ·КА

Майонез «Оливковый»

Роллы с шубой

Нам понадобятся:

Средняя свекла	1 шт.
Картофель	2 шт.
Средняя морковь	1 шт.
Яйцо	2 шт.
Слабосоленая семга или сельдь	100 гр
Майонез «Домашний» ТМ «Лука»	3 ст. л.
Листы нори	1 шт.
Зеленый лук	по вкусу

Способ приготовления:

1. Овощи и яйца надо промыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке.
2. Лук мелко нарубить, рыбу очистить от шкурки и костей и нарезать соломкой.
3. Теперь нужно смазать половину листа нори тонким слоем майонеза. Выложить слоями: яйцо, морковь, майонез, свеклу, картофель, опять майонез, рыбку и лук.
4. Остается свернуть все в плотный рулет и нарезать его на роллы. И украсить роллы майонезом.



Рулетики из баклажанов

Нам понадобятся:

Баклажан	1 шт.
Грецкий орех	2 ст. л.
Чернослив	100 гр
Чеснок	2 зубочка
Помидор	1/2 шт.
Майонез «Домашний» ТМ «Лука»	3 ст. л.
Соль	по вкусу
Растительное масло для жарки	
Зелень для украшения	

Способ приготовления:

1. Баклажан нужно промыть и нарезать вдоль пластами по 0,5 см. Посолить их и дать немного постоять.
2. На раскаленной сковороде с растительным маслом обжариваем баклажаны с двух сторон и выкладываем на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.
3. Грецкие орехи и чеснок чистим и мелко рубим, чернослив промываем и нарезаем соломкой. У помидора удаляются семена, а мякоть также режется соломкой.
4. Каждый ломтик баклажана смазываем майонезом, посыпаем грецким орехом и чесноком, выкладываем сверху помидор и чернослив.
5. Сворачиваем рулетиками и украшаем зеленью.



ЛУ·КА®

Майонез «Домашний»

Жульены в тарталетках

Нам понадобятся:

Тарталетки из слоеного теста	8 шт.
Куриное филе	100 гр
Шампиньоны	3 шт.
Средняя луковица	1/2 шт.
Сыр	100 гр
Майонез «Домашний» ТМ «Лука»	150 гр
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Способ приготовления:

1. Куриное филе промываем, отвариваем на слабом огне и оставляем постоять полчаса в бульоне до остывания.
2. Шампиньоны промываем и нарезаем, как захочется. Чистим и режем соломкой лук.
3. Обжариваем лук на растительном масле до прозрачности, потом добавляем шампиньоны и снова жарим до зарумянивания.
4. Отваренное куриное филе нарезаем соломкой, сыр натираем на мелкой терке. Смешиваем филе, лук, шампиньоны, сыр, соль, перец со 100 гр майонеза.
5. Нужно наполнить тарталетки получившейся начинкой, украсить сверху майонезом.
6. Разогреваем духовку до 200 °C, запекаем жульены в течение 10-15 минут – до образования румяной корочки. При подаче украсить зеленью.



Курица с овощами под шапкой

Нам понадобятся:

Куриное филе	250 гр.
Средняя луковица	1/2 шт.
Шампиньоны	4 шт.
Майонез «Домашний» ТМ «Лука»	5 ст. л.
Растительное масло для жарки	150 гр.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Способ приготовления:

1. Шампиньоны промыть и нарезать произвольно, очищенный лук режется соломкой.
2. Порезанный лук надо обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить шампиньоны и дожаривать вместе, пока не зарумянится. Можно взять несколько красивых ломтиков шампиньонов для украшения и обжарить их отдельно.
3. Куриное филе промываем, нарезаем на куски нужной величины, отбиваем, солим и перчим.
4. Выкладываем на отбитое филе начинку из овощей и при помощи кондитерского мешка наносим сетку из майонеза, украшаем ломтиком шампиньона.
5. Духовой шкаф разогреваем до 180 °C. Запекаем курицу 15-20 минут. Готовое блюдо должно получиться румяным.



ЛУ·КА®

Майонез «Домашний»

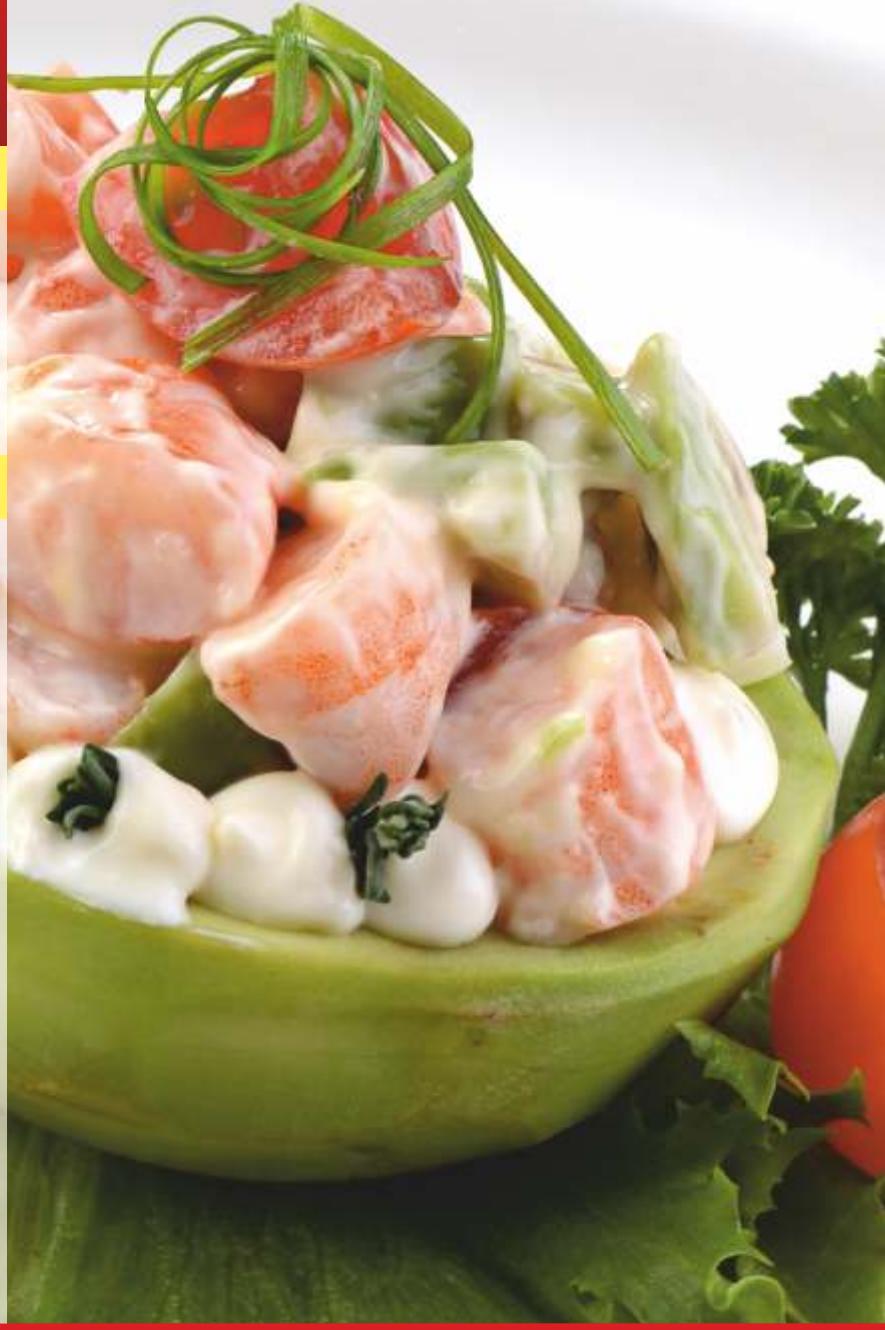
Салат с креветками и авокадо

Нам понадобятся:

Немного мягкого авокадо	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><tr><td>1 шт.</td></tr><tr><td>300 гр</td></tr><tr><td>1/2 шт.</td></tr><tr><td>1 шт.</td></tr><tr><td>3 ст. л.</td></tr><tr><td>по вкусу</td></tr><tr><td>по вкусу</td></tr></table>	1 шт.	300 гр	1/2 шт.	1 шт.	3 ст. л.	по вкусу	по вкусу
1 шт.								
300 гр								
1/2 шт.								
1 шт.								
3 ст. л.								
по вкусу								
по вкусу								
Креветки								
Помидор								
Яйцо								
Майонез «Сливочный» ТМ «Лука»								
Листовой салат								
Зелень для украшения								

Способ приготовления:

1. Креветки и яйца варим в подсоленной воде и чистим.
2. Авокадо надо промыть, разрезать пополам, удалить косточку и шкурку.
3. Теперь промыть помидоры, сделать на них небольшие надрезы и опустить на 1 минуту в кипяток. После чего удалить шкурку и семена.
4. Все ингредиенты нарезать на кубики, посолить, поперчить и смешать с майонезом.
5. Подавать на промытых листьях салата, украсив зеленью.





Фаршированные помидоры

Нам понадобятся:

Помидоры	2 шт.
Сыр твердый	100 гр
Креветки	8-10 шт.
Белый батон	2 ломтика
Чеснок	1 зубчик
Майонез «Сливочный» ТМ «Лука»	3 ст. л.
Соль	по вкусу
Зелень для украшения	
Растительное масло	2 ст. л.

Способ приготовления:

1. Батон очищаем от корки и нарезаем мелкими кубиками. Чистим чеснок и пробиваем его блендером с растительным маслом и солью, чтобы получилась паста. Кубики батона пока ждут.
2. Смазываем полученной чесночной пастой нарезанный батон и запекаем в разогретом до 180 °C духовом шкафу минут 10, пока не поддумянятся.
3. Креветки очищаем от панциря, удаляем внутренности и обжариваем на раскаленной сковороде с добавлением растительного масла и чесночной пасты.
4. С помидоров срезаем верхушки, очищаем от семян.
5. Сыр и креветки нарезаем мелкими кубиками, добавляем помидорные остатки, смешиваем с сухариками и майонезом.
6. Полученной начинкой нужно нафаршировать помидоры, после чего украсить каждый креветкой и зеленью.



Майонез «Сливочный»

Сливочные роллы

Нам понадобятся:

Листы нори	2 шт.
Круглый рис	100 гр
Рисовый уксус	1 ст. л.
Консервированный тунец	1/2 банки
Болгарский перец	1/4 шт.
Майонез «Сливочный» ТМ «Лука»	5 ст. л.
Соль	по вкусу
Сахар	по вкусу

Способ приготовления:

1. Рис нужно промывать под проточной водой, пока вода не станет прозрачной. Положить в кастрюлю с толстым дном и залить холодной водой. Количество воды и риса требуется одинаковое. Оставить на полчаса набухать.
2. Поставить на медленный огонь и варить в течение 15-20 минут до готовности. В горячий рис добавить рисовый уксус, соль и немного сахара, перемешать и оставить под крышкой.
3. Из тунца удалить всю жидкость и смешать с майонезом, болгарский перец промыть и нарезать полосками.
4. На половину листа нори выложить тонким слоем рис, затем полоску тунца и болгарского перца, свернуть в плотный рулет.
5. Нарезать рулет на 6 роллов, выложить их на пергамент и с помощью кондитерского мешка украсить майонезом.
6. Запекать роллы в разогретом до 180 °C духовом шкафу в течение 10-15 минут.



Семга фаршированная цитрусами

Нам понадобятся:

Филе семги	200 гр.
Апельсин	1/2 шт.
Грейпфрут	1/2 шт.
Лимон	1/4 шт.
Майонез «Сливочный» ТМ «Лука»	3 ст. л.
Тимьян	1 веточка
Соль	по вкусу

Способ приготовления:

1. С цитрусов срезаем ножом кожуру, вырезаем мякоть. Часть мякоти нарезаем на кубики, а часть оставляем дольками или кусочками для украшения. Кубики смешиваем с небольшим количеством майонеза и зеленью тимьяна.
2. Семгу нужно промыть, просушить и сделать в мякоти надрез.
3. Теперь надо нафаршировать семгу фруктово-майонезной начинкой, сверху смазать майонезом и выпекать в разогретой до 180 °C духовке в течение 20-25 минут, до образования румяной корочки и готовности рыбы.
4. При подаче можно украсить семгу листьями салата и оставшимися кусочками цитрусов.



Майонез «Сливочный»

Куриный шашлык

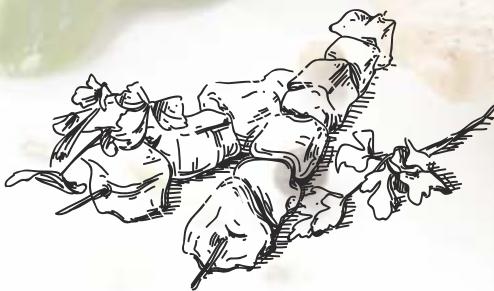
Нам понадобятся:

Маринад «Перечный»
Куриное филе

(50 - 60 г
0,5 кг

Способ приготовления:

1. Куриное филе промыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими кусочками или полосками.
2. Полоски филе смешать с маринадом и мариновать в течение 2-3 часов.
3. После маринования остается нанизать мясо на шпажки; можно жарить его на гриле или в духовом шкафу при температуре 180 °С до готовности.



Бефстроганов

Нам понадобятся:

Маринад «Перечный»
Говядина
Репчатый лук
Шампиньоны
Сливки 33-38%

100 гр
0,5 кг
1 шт.
5-6 шт.
200 мл

Способ приготовления:

1. Мясо промываем. Используем бумажные полотенца, чтобы как следует просушить. Нарезаем на тонкие брускочки в 5 мм толщиной поперек волокон.
2. Режем лук и шампиньоны кусочками по собственному вкусу.
3. Ингредиенты смешиваем с маринадом. Чтобы мясо не было жестким, оставляем на 2-3 часа мариноваться.
4. Обжариваем все в течение 3-5 минут на заранее раскаленной сковороде, после чего заливаем сливками.
5. Уменьшаем огонь и тушиим получившуюся массу, периодически помешивая, пока мясо не окажется готовым. Соус при этом постепенно загустеет.



Маринад «Перечный»

Крылья «С огоньком»

Нам понадобятся:

Маринад «Острый»
Крылья куриные

(100 - 120 гр
1 кг

Способ приготовления:

1. Куриные крылья нужно промыть и обсушить бумажным полотенцем. Можно сделать надрезы на коже, тогда вкус готового мяса получится ярче.
2. Смешиваем крылышки с маринадом. Оставляем мариноваться на 2-3 часа.
3. Крылья жарятся до готовности на гриле или в духовке при температуре 180 °С.



Наггетсы

Нам понадобятся:

Маринад «Острый»
Куриное филе
Яйцо
Сухари панировочные
Мука
Вода

50 гр
0,5 кг
2 шт.
200 гр
3 ст. л.
2 ст. л.

Способ приготовления:

1. Куриное филе нужно промыть и просушить бумажным полотенцем, нарезать кусочками нужной величины.
2. Перемешать с маринадом и оставить мариноваться на 2-3 часа.
3. Приготовить кляр, смешав яйцо, воду и 2 ст. л. муки до консистенции блинного теста. Панировочные сухари насыпать в удобную емкость.
4. Маринованное куриное филе обвалять в оставшейся муке, обмакнуть в кляр и панировать в сухарях.
5. Жарить можно двумя способами – во фритюре или в духовом шкафу при температуре 180 °С до готовности.



Маринад «Острый»

Пряные ребрышки на гриле

Нам понадобятся:

Маринад «Пряный»
Ребра свиные

(60 гр
0,5 кг

Способ приготовления:

1. Свиные ребрышки промываем, удаляем возможные осколки костей и срезаем лишний жир.
2. Смазываем мясо маринадом. Для более насыщенного вкуса можно сделать надрезы и мариновать кусочки 2-3 часа.
3. Жарим ребрышки на гриле или запекаем в духовом шкафу при температуре 180 °C. В духовку мясо помещается обернутым фольгой, запекаем так почти до готовности, и только на последние 10-15 минут фольга снимается. Время приготовления ребрышек 30-40 минут.



Курица по-авшатски

Нам понадобятся:

Маринад «Пряный»
Куриное филе
Цукини
Морковь
Репчатый лук
Болгарский перец

80 гр
200 гр
1/2 шт.
1/2 шт.
1/2 шт.
1/2 шт.

Способ приготовления:

1. Куриное филе промываем и режем брусками.
2. Овощи нарезаем тонкой соломкой, цукини — потолще.
3. Смешиваем все ингредиенты с маринадом.
4. Жарим на раскаленной сковороде в небольшом количестве масла 5-10 минут или в духовке при температуре 200 °C, пока курица не будет готова.



Маринад «Пряный»

Мясные трубочки

Нам понадобятся:

Маринад «Шашлык по-кавказски» 70 гр
Фарш домашний 0,5 кг
Лаваш армянский тонкий 1 шт.
Репчатый лук 1/2 шт.

Способ приготовления:

1. Лук рубим помельче, смешиаем с фаршем и маринадом.
2. Обжариваем фарш на раскаленной сковороде в течение 10-15 минут.
3. Лаваш разрезаем на 4 кусочка, на каждый выкладываем фарш и сворачиваем. Как будто фаршируем блины.
4. Обжариваем рулетики на гриле или сковороде с двух сторон. Лаваш при этом должен закрепиться.



Шашлык из свинины

Нам понадобятся:

Маринад «Шашлык по-кавказски» 60 г
Мякоть свинины | 0,5 кг
Болгарский перец | 1 шт.

Способ приготовления:

1. Свинину промываем, нарезаем кусочками 3-5 см, перемешиваем с маринадом и оставляем на 2-3 часа мариноваться.
2. Болгарский перец промываем и режем шашками.
3. Нанизываем на шпажки то свинину, то перец по очереди.
4. Жарим все на гриле или в духовом шкафу при температуре 180 °C до готовности.



Маринад «Шашлык по-кавказски»



Сибас запеченный

Нам понадобятся:

Маринад «Для рыбы»

Сибас

Помидор

{ 30 гр.
1 шт.
1/4 шт.

Способ приготовления:

1. Нужно очистить рыбу от чешуи и внутренностей, промыть, сделать острым ножом надрезы.
2. Смазываем сибаса маринадом и маринуем не менее 30 минут, но не более 2 часов.
3. Помидор промываем и нарезаем на дольки.
4. Рыбу выкладываем на противень, помидоры вставляем в надрезы и отправляем все в духовку. До готовности при температуре 180 °С рыба печется 20-30 минут.



Минтай в кляре

Нам понадобятся:

Маринад «Для рыбы»
Филе минтая
Мука
Яйцо
Газированная вода

80 гр
0,5 кг
5 ст. л.
2 шт.
100 мл

Способ приготовления:

1. Филе минтая промываем, обсушиваем, удаляем остатки костей и нарезаем на кусочки.
2. Смешиваем с 50 гр маринада и маринуем не менее 30 минут, но не более 3 часов.
3. Готовим кляр — взбиваем яйцо, муку, газированную воду и 30 гр маринада.
4. Панируем кусочки рыбы в муке, затем обмакиваем в кляр и жарим во фритюре до готовности.



Маринад «Для рыбки»

Курица с овощами

Нам понадобятся:

Маринад «Чесночный с травами»	100 гр
Куриное филе	200 гр
Капуста	100 гр
Репчатый лук	1/2 шт.
Морковь	1/2 шт.
Болгарский перец	1/2 шт.
Шампиньоны	3 шт.
Цукини	1/2 шт.

Способ приготовления:

1. Куриное филе надо промыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать тонкой соломкой.
2. Остальные ингредиенты также тщательно промыть, очистить и нарезать небольшой соломкой, цукини – потолще.
3. Куриное филе, овощи и шампиньоны смешиваются с маринадом.
4. Получившуюся смесь обжариваем на раскаленной сковороде с небольшим количеством масла в течение 5-7 минут до готовности курицы, периодически помешивая.



Курица по-домашнему

Нам понадобятся:

Маринад «Чесночный с травами» 20–25 гр
Куриный окорочок 1 шт.

Способ приготовления:

1. Очищаем окорочка от кожи, жира и лишних костей, промываем и обсушиваем бумажным полотенцем.
2. Смазываем маринадом и оставляем мариноваться на 2-3 часа. Для лучшего проникновения маринада можно сделать проколы в мясе или надрезы.
3. Выкладываем окорочки на противень или в рукав для запекания. Пекутся они при температуре 180 °C до готовности.



Маринад «Чесночный с травами»

Курица-гриль

Нам понадобятся:

Маринад «Курица-гриль»
Цыпленок бройлер

(150–180 г
1,5 кг

Способ приготовления:

1. Цыпленка промыть, срезать лишнюю кожу и жир, обсушить бумажным полотенцем.
2. Смазать маринадом и оставить мариноваться на 3-4 часа.
3. Нанизать цыпленка на вертел или запекать в духовом шкафу при температуре 160 °С до готовности.



Куриный рулет с моцареллой

Нам понадобятся:

Маринад «Курица-гриль»
Куриное филе
Сыр моцарелла
Болгарский перец
Нарезка бекона

50 гр.
2 шт.
40 гр.
1/4 шт.
100 гр.

Способ приготовления:

1. Куриное филе промыть, обсушить, отбить и смазать маринадом, мариновать 2-3 часа.
2. Сыр нарезать брусками по длине рулета, а болгарский перец – полосками.
3. Выложить сыр и перец на отбитое филе, свернуть плотным рулетом и обмотать полоской бекона.
4. Запекать в духовом шкафу при температуре 180 °C до готовности.

Маринад «Курица-гриль»



Лист
для заметок



Лист
для заметок

Лист Для заметок



Маблиша калорийности (в расчете на 100 гр продукта)

Молочные продукты

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Брынза	17,9	20,1	0	260
Йогурт нат. 1,5%	5	1,5	3,5	51
Кефир	3	0,1	3,8	30
Молоко	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сухое	25,6	25	39,4	475
Молоко сгущенное	7	7,9	9,5	135
Простокваша	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	3	6	4,1	85
Сливки 10%	3	10	4	118
Сметана 10%	3	10	2,9	116
Масса творожная	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	23,4	30	0	371
Сыр плавленный	24	13,5	0	226
Творог полужирный	16,7	9	1,3	156

Жиры, маргарин, масло

Жир топленый	0	99,7	0	897
Шпик свиной	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	0,5	82	1,2	744
Майонез	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	0,3	98	0,6	887

Хлебобулочные изделия, мука

Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214

Лу·КА®

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Хлеб пшен. из муки I с.	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	7,6	4,5	60	297
Сушки	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	11,2	1,4	72,4	331
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	326

Крупы

Гречневая	9,5	1,9	72,2	326
Манная	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	12	2,9	69,3	334
Рисовая	7	0,6	73,7	323
Ячневая	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	8,3	1,2	75	325

Овощи

Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	-	5,4	28
Капуста цветная	2,5	-	4,9	29
Картофель	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	-	4,3	22
Лук порей	3	-	7,3	40
Лук репчатый	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	1,3	0,1	7	33
Огурцы	0,7	-	1,8	10
Перец зеленый сладкий	1,3	-	4,7	23
Перец красный сладкий	1,3	-	5,7	27
Петрушка (зелень)	3,7	-	8,1	45
Редис	1,2	-	4,1	20

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Редька	1,9	-	7	34
Репа	1,5	-	5,9	28
Салат	1,5	-	2,2	14
Свекла	1,7	-	10,8	48
Томаты	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль	4	-	4,3	32
Хрен	2,5	-	16,3	71
Черемша	2,4	-	6,5	34
Чеснок	6,5	-	21,2	106
Шпинат	2,9	-	2,3	21
Щавель	1,5	-	5,3	28

Фрукты и ягоды

Абрикосы	0,9	-	10,5	46
Ананас	0,4	-	11,8	48
Бананы	1,5	-	22,4	91
Вишня	0,8	-	11,3	49
Гранат	0,9	-	11,8	52
Груша	0,4	-	10,7	42
Инжир	0,7	-	13,9	56
Персики	0,9	-	10,4	44
Рябина	1,4	-	12,5	58
Слива	0,8	-	9,9	43
Финики	2,5	-	72,1	281
Хурма	0,5	-	15,9	62
Черешня	1,1	-	12,3	52
Шелковица	0,7	-	12,7	53
Яблоки	0,4	-	11,3	46
Апельсин	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	0,9	-	7,3	35
Лимон	0,9	-	3,6	31
Мандарин	0,8	-	8,6	38
Брусника	0,7	-	8,6	40
Виноград	0,4	-	17,5	69
Голубика	1	-	7,7	37

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Ежевика	2	-	5,3	33
Земляника	1,8	-	8,1	41
Клюква	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	0,7	-	9,9	44
Малина	0,8	-	9	41
Облепиха	0,9	-	5,5	30
Смородина красная	0,6	-	8	38
Смородина черная	1,0	-	8,0	40
Черника	1,1	-	8,6	40
Шиповник	1,6	-	24	101

Сухофрукты

Курага	5,2	-	65,9	272
Изюм	2,3	-	71,2	279
Вишня	1,5	-	73	292
Груша	2,3	-	62,1	246
Чернослив	2,3	-	65,6	264
Яблоки	3,2	-	68	273

Бобовые

Бобы	6	0,1	8,3	58
Горох	23	1,6	57,7	323
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	24,8	1,1	53,7	310

Грибы

Белые свежие	3,2	0,7	1,6	25
Грузди	7	7	4	18
Лисички	6	9	4	19
Подберезовики	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки	1,7	0,3	1,4	17
Шампиньоны	4,3	1	1	27



Орехи

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	20,7	52,9	5	578

Яйца

Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157
Сухой белок	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168

Мясо, птица

Баранина	16,3	15,3	0	203
Говядина	18,9	12,4	0	187
Конина	20,2	7	0	143
Кролик	20,7	12,9	0	199
Свинина	11,4	49,3	0	489
Телятина	19,7	1,2	0	90
Гусь	16,1	33,3	0	364
Индейка	21,6	12	0,8	197
Курица	20,8	8,8	0,6	165
Цыпленок	18,7	7,8	0,4	156
Утка	16,5	61,2	0	346

Мясные консервы и копчености

Говядина тушеная	16,8	18,3	0	232
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	14,9	32,2	0	349
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	0	632
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	0	467
Ветчина	22,6	20,9	0	279

Рыба и морепродукты

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Горбуша	21	7	0	147
Карась	17,7	1,8	0	87
Кета	22	5,6	0	138
Краб	16	3,6	0	96
Семга	20,8	15,1	0	219
Минтай	15,9	0,7	0	70
Нерка	18,8	10,5	0	170
Осетр	16,4	10,9	0	164
Сайра	18,6	20,8	0	262
Сельдь	17,7	19,5	0	242
Скумбрия	18	9	0	153
Судак	19	0,8	0	83
Угорь	14,5	30,5	0	333
Щука	18,8	0,7	0	82
Кальмар	18	0,3	0	75
Креветка	18	0,8	0	83
Морская капуста	0,9	0,2	3	5

Майонезы ТМ «Лу-КА»

Майонез «Домашний»	0,3	67	3	620
Майонез «Золотой»	0,3	60	2,5	550
Майонез «Оливковый»	0,3	50	3,5	460
Майонез «Сливочный»	0,4	67	2,5	610

Маринады ТМ «Мамаринадо»

Маринад «Для рыбы»	1	36	7	360
Маринад «Курица-гриль»	1	15	12	190
Маринад «Острый»	2	5	23	150
Маринад «Перечный»	1	30	8	310
Маринад «Пряный»	2	30	11	330
Маринад «Чесночный с травами»	1	30	10	310
Маринад «Шашлык по-кавказски»	1	10	11	140







ООО "Сибкор-Н", ул. Кленовая 2

📞 +7 (383) 244-05-78

✉ sibkor-n@mail.ru

🌐 www.lu-ka.ru