

# Рецепти з варених яєць

1. Салат із черемшою
2. Фаршировані яйця з чілі
3. Паштет з волоським горіхом
4. Форишмак
5. Майонез домашній
6. Шоколадний мус



Від Ольги Озерної

# Салат з черемшою

зі свіжим огірочком



2 порції



15 хвилин

## СКЛАДНИКИ

4 курячих яйця  
1 середній огірок  
100 г черемші  
4-5 ст.л. кукурудзи  
4 ст.л. сметани  
1 ч.л. гірчиці  
сіль за смаком

## ІНСТРУКЦІЇ:

1. Відваріть яйця протягом 10 хвилин, залийте холодною водою та почистіть.
2. Яйця та огірок поріжте кубиками, черемшу подрібніть.
3. Додайте кукурудзу та сіль, перемішайте.
4. Сметану змішайте з гірчицею та заправте салат.

# Фаршировані яйця

з перчиком



4-5 порції



15 хвилин

## СКЛАДНИКИ

10 варених яєць

100 г сулугуні

5 ст.л. грецького йогурту

1 ч.л. гірчиці

перець чілі за смаком

сіль за смаком

зелень для прикрашання

## ІНСТРУКЦІЇ

1. Яйця відварити, охолодити та очистити. Потім акуратно розрізати навпіл та вийняти жовтки. Жовтки пом'яти виделкою.
2. Сулугуні натерти на дрібну тертушку та змішати з жовтками.
3. Додати сіль, йогурт та гірчицю, гарно вимішати.
4. Половинки яєць нафарширувати сумішшю, посипати чілі та прикрасити зеленню.

# Паштет з волоським горіхом

зі смаженою цибулькою



5 порцій



25 хвилин

## СКЛАДНИКИ

4 варених яйця  
велика цибулина  
100 г волоських горіхів  
2 зубчики часнику  
2 ст.л. вершкового  
масла  
сіль за смаком

## ІНСТРУКЦІЇ

1. Цибулю подрібнити та обсмажити до золотистого кольору на вершковому маслі.
2. У чашу блендери покласти горіхи, трохи подрібнити, потім додати яйця, підсмажену цибульку, часник та сіль, та подрібнити це до стану гладенької суміші.
3. Подавати до підсушеного чорного хлібчику або ж на пластинках з огірочків, дайкону чи навіть яблука.

# Форшмак

з ніжністю



4-5 порцій



15 хвилин

## СКЛАДНИКИ

4 яйця

500 г філе оселедця

50 г цибулі

50 г вершкового  
масла

## ІНСТРУКЦІЇ

1. Дістаньте масло з холодильника, щоб воно нагрілося до кімнатної температури.
2. Відваріть яйця протягом 8 хвилин, щоб отримати ніжний жовток.
3. Оселедець порізати шматочками, вийняти кісточки.
4. Покладіть у блендер шматочки оселедця, очищені яйця, цибулю та масло, та перебийте до однорідності.
5. Подавайте із зеленню та чорним хлібчиком, або ж на шматочках огірки чи дайкону.

# Майонез домашній



4 порції



15 хвилин

## СКЛАДНИКИ

4 яйця

3 зубчики часнику

4 ст.л. теплої води

4 ст.л. оливкової або  
домашньої

соняшникової олії

1-3 ч.л. гірчиці

1 ч.л. солі

1 ч.л. яблучного оцту

## ІНСТРУКЦІЇ

1. Яйця відварити, охолодити та почистити
2. Покласти всі складники у блендер та збити до гладенької однорідної суміші.
3. Використовувати як заправку до салатів або ж соус до улюблених страв.

# Шоколадний мус

з корицею



5 порцій



15 minutes

## СКЛАДНИКИ

5 яєць

80 г чорного шоколаду

2 ст.л. какао

50-70 г фініків

дрібка солі

1/4-1/3 склянки молока

1/2 ч.л. кориці

## ІНСТРУКЦІЇ

1. Яйця відварити вкруту, охолодити (можна навіть у холодильнику), почистити
2. 2/3 шоколаду розтопити на водяній бані.
3. Додати у блендер яйця, розтоплений шоколад, фініки (без кісточок), сіль, 1 ст.л. какао та молоко, збити до однорідної суміші.
4. Додати решту шоколаду, збити так, щоб шоколад подрібнився на невеликі шматочки.
5. Перекласти у формочки, посипати рештою какао змішаного з корицею, охолодити.
6. Перед подачею можна прикрасити збитими вершками.

# Ольга Озерна

сертифікований нутріціолог та коуч зі схуднення та зміни звичок



## КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



[olga.ozerna.com](http://olga.ozerna.com)



[FoodScienceWellbeing](#)



[nutricoach\\_ozerna](#)



[ozerna.olga](#)



[olga.ozerna](#)

## ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучингових стратегій
- запрошую до **закритого жіночого клубу** "Вільна від дієт", де ділюся багатьма секретами смачного харчування та високого рівня енергії