

FOOD SPACE



ГРЕЧКА БОЛЬШЕ НЕ СКУЧНАЯ

7 рецептов на каждый день
от 20 до 40 минут



food.kombato.space

Семь характеров одной крупы

Гречка остаётся рассыпчатой, но каждый раз звучит иначе: рядом с цитрусом и мягким сыром, с румяными грибами, рыбой или печёными овощами.

Базовая пропорция

140 г гречки • 280 мл воды

Промойте ядрицу. Варите при тихом кипении под крышкой 15 минут, затем снимите с огня и оставьте ещё на 5 минут. Вода должна впитаться, а мягкие зёрна сохранить форму.

Если крупа ведёт себя иначе

- На дне есть вода: оставьте под крышкой ещё на 5 минут.
- Зёрна сухие и твёрдые: добавьте 2–3 ст. л. кипятка.
- Грибы дали сок: жарьте без крышки и разложите свободнее.
- Тахини загустела: вмешивайте прохладную воду по чайной ложке.



Гречка со свёклой, апельсином и козьим сыром

2 порции · 20 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Запечённая свёкла — 200 г
Апельсин — 1 шт.
Козий сыр — 80 г
Рукола — 30 г
Оливковое масло — 1 ст. л.
Бальзамический уксус — 1 ч. л.

*Ярко.
Свежо.
Сытно.*



Как приготовить

- 1.** Промойте гречку. Варите под крышкой 15 минут, затем дайте постоять 5 минут.
- 2.** Нарежьте свёклу кубиками, апельсин очистите от плёнок. Смешайте с тёплой гречкой и руколой.
- 3.** Добавьте козий сыр. Заправьте маслом и бальзамическим уксусом, посолите и поперчите.





Гречка с печёным перцем, томатами и фетой

2 порции · 30–35 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Красный перец — 2 шт.
Томаты черри — 180 г
Фета — 100 г
Оливковое масло — 1 ст. л.
Лимонный сок — 1 ст. л.
Петрушка — 3 веточки

*Средиземноморский
характер*



Как приготовить

1. Запекайте перец при 220 °С 20–25 минут до подпалин. Накройте на 5 минут, очистите и нарежьте.
2. Промойте гречку. Варите под крышкой 15 минут, затем дайте постоять 5 минут.
3. Смешайте гречку, перец и томаты. Добавьте фету, масло, лимонный сок и петрушку.





Гречка с грибами, яйцом и соевым соусом

2 порции · 25 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Шампиньоны — 250 г
Яйца — 2 шт.
Соевый соус — 1 ст. л.
Растительное масло — 1 ст. л.
Зелёный лук — 3 пера
Чёрный перец — по вкусу

Грибы с румяной корочкой ♥

Как приготовить

1. Промойте гречку. Варите под крышкой 15 минут, затем дайте постоять 5 минут.
2. Грибы жарьте на широкой сковороде 7–8 минут до румяности. Влейте соевый соус.
3. Поджарьте яйца. Разложите гречку и грибы по тарелкам, добавьте яйца и зелёный лук.



Гречка с баклажаном, апельсином и тахини

2 порции · 35–40 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Баклажан — 1 крупный
Апельсин — 1 шт.
Фета — 80 г
Тахини — 2 ст. л.
Оливковое масло — 1 ст. л.
Лимонный сок — 1 ст. л.
Вода для соуса — 1–3 ст. л.
Семечки — 1 ст. л.

*Сладость
и кремовость*



Как приготовить

1. Баклажан смешайте с маслом. Запекайте при 220 °C 25 минут до мягкости и румяных краёв.
2. Гречку варите под крышкой 15 минут. Апельсин очистите от плёнок.
3. Разведите тахини лимонным соком и водой. Соберите блюдо, добавьте фету и семечки.





Гречка с сардинами, кабачком и фетой

2 порции · 25 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Сардины — 1 банка, 120 г
Кабачок — 250 г
Фета — 70 г
Оливковое масло — 1 ст. л.
Лимон — ½ шт.
Укроп — 3 веточки

*Сочно
и сытно*
♥

Как приготовить

1. Промойте гречку. Варите под крышкой 15 минут, затем дайте постоять 5 минут.
2. Кабачок нарежьте полукружьями. Обжарьте на сильном огне 6–8 минут до румяности.
3. Смешайте гречку и кабачок. Добавьте сардины и фету, сбрызните лимоном, посыпьте укропом.



ХОРОШАЯ
ЕДА
ДЕЛАЕТ
ДЕНЬ
ЛУЧШЕ





Гречка с грибами, соевым соусом и пармезаном

2 порции • 25 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Грибы — 300 г
Соевый соус — 1 ст. л.
Пармезан — 40 г
Чеснок — 1 зубчик
Сливочное масло — 15 г
Горячая вода — 2–3 ст. л.
Петрушка — 3 веточки

*Соевый соус,
грибы и пармезан*
♡

Как приготовить

1. Промойте гречку. Варите под крышкой 15 минут, затем дайте постоять 5 минут.
2. Грибы жарьте на широкой сковороде 7–8 минут. Добавьте чеснок и масло.
3. Влейте соевый соус и 2 ст. л. горячей воды. Добавьте гречку и пармезан, перемешайте. Посыпьте петрушкой.





Гречка с овощами, тахини и фетой

2 порции · 40 минут

Ингредиенты

Гречка — 140 г
Вода — 280 мл
Овощи для запекания — 600 г
Фета — 80 г
Тахини — 2 ст. л.
Оливковое масло — 1 ст. л.
Лимонный сок — 1 ст. л.
Вода для соуса — 1–3 ст. л.
Петрушка — 3 веточки

*Яркий
овощной ужин*



Как приготовить

1. Перец, кабачок, баклажан и лук нарежьте крупно. Смешайте с маслом.
2. Запекайте овощи при 220 °C 25–30 минут. Гречку варите под крышкой 15 минут.
3. Разведите тахини водой и лимонным соком. Соберите блюдо, добавьте фету и петрушку.



Продолжение — в Food Space

Сохраняйте рецепты и готовьте вместе с нами

01



Telegram

@food_space_app

открыть

02



MAX

channel_foodspace

открыть

03



VK

@food_space

открыть

04



Instagram

@food_space_app

открыть

05



Pinterest

@Food_Space

открыть

06



Сайт

food.kombato.space

открыть

Хорошая еда делает день лучше