

ПП-РЕЦЕПТЫ

Мясорубка обыкновенная и её возможности



Домашний куриный фарш с овощами

Куриный фарш, приготовленный дома, содержит меньше жира и добавок, чем магазинный. Добавление овощей, таких как морковь и лук, обогащает фарш витаминами и клетчаткой, делая его более питательным.

Ингредиенты:

куриное филе, морковь, лук, чеснок, зелень.

Приготовление:

1. Пропустите куриное филе через мясорубку.
2. Добавьте нарезанную морковь, лук и чеснок, также пропустив через мясорубку.
3. Перемешайте фарш с зеленью и специями.
4. Используйте для котлет, фрикаделек или начинки для запеканок.



Тефтели из индейки с киноа

Индейка – это постный источник белка, а киноа добавляет полезные углеводы и белки, делая тефтели идеальным выбором для легкого и питательного обеда.

Ингредиенты:

филе индейки, киноа, лук, чеснок, зелень, специи.

Приготовление:

1. Пропустите филе индейки через мясорубку.
2. Сварите киноа и смешайте с фаршем.
3. Добавьте лук и чеснок, пропущенные через мясорубку, специи и зелень.
4. Сформируйте тефтели и запекайте в духовке или готовьте на пару.

Овощные котлеты с нутом



Эти котлеты – отличный источник растительного белка и клетчатки. Нут помогает поддерживать уровень сахара в крови и насыщает на долгое время.

Ингредиенты:

вареный нут, морковь, лук, чеснок, зелень, специи.

Приготовление:

1. Пропустите вареный нут через мясорубку.
2. Добавьте лук, морковь и чеснок, также пропущенные через мясорубку.
3. Смешайте с зеленью и специями, сформируйте котлеты.
4. Жарьте на минимальном количестве масла или запекайте в духовке.

Фаршированные кабачки с куриным фаршем



Это легкое блюдо сочетает в себе постный белок из курицы и клетчатку из кабачков, что помогает поддерживать здоровый уровень энергии и пищеварение.


Ингредиенты:

куриный фарш, кабачки, лук, морковь, чеснок.

Приготовление:

1. Пропустите куриное филе, лук и морковь через мясорубку, сделайте фарш.
2. Разрежьте кабачки пополам и удалите сердцевину.
3. Наполните кабачки фаршем, добавьте специи.
4. Запекайте в духовке до готовности.

Постные фрикадельки из фасоли



Фасоль – это прекрасный источник растительного белка и клетчатки, а постные фрикадельки на ее основе являются отличным выбором для вегетарианцев или тех, кто снижает потребление мяса.

Ингредиенты:

вареная фасоль, морковь, лук, чеснок, специи.

Приготовление:

1. Пропустите вареную фасоль через мясорубку.
2. Добавьте лук и морковь, также пропущенные через мясорубку.
3. Смешайте со специями и сформируйте фрикадельки.
4. Запекайте в духовке или готовьте на пару.

Куриные котлеты с овсянкой



Овсянка добавляет в куриные котлеты клетчатку и делает их более нежными. Это блюдо подходит для тех, кто следит за своим рационом и ищет легкие, но питательные рецепты.


Ингредиенты:

куриный фарш, овсяные хлопья, лук, яйцо, специи.

Приготовление:

1. Пропустите куриное филе и лук через мясорубку.
2. Добавьте овсяные хлопья и яйцо в фарш, перемешайте.
3. Сформируйте котлеты и жарьте или запекайте до готовности.

Мясные фрикадельки с овощами



Эти фрикадельки из нежирного мяса, обогащенные овощами, содержат белки и витамины, помогая поддерживать здоровый вес и уровень энергии. Овощи добавляют текстуру и полезные нутриенты.

Ингредиенты:

постное мясо (говядина, индейка), лук, морковь, кабачок, чеснок, специи.

Приготовление:

1. Пропустите мясо и овощи через мясорубку.
2. Смешайте фарш с чесноком и специями.
3. Сформируйте фрикадельки и запекайте в духовке или готовьте на пару.

Голубцы с постным фаршем

Голубцы с постным фаршем – это классическое блюдо, которое можно адаптировать для здорового питания, используя нежирный фарш и добавляя овощи

Ингредиенты:

капустные листья, постное мясо (курица или индейка), лук, морковь, рис, специи.

Приготовление:

1. Пропустите мясо, лук и морковь через мясорубку, сделайте фарш.
2. Смешайте фарш с вареным рисом и специями.
3. Заверните фарш в капустные листья.
4. Тушите голубцы на слабом огне или в мультиварке.



Куриные наггетсы с кунжутом

Домашние куриные наггетсы из фарша с добавлением кунжута – это полезный и вкусный вариант популярного блюда, который не содержит лишних жиров и добавок

Ингредиенты:

куриный фарш, яйцо, овсяные хлопья, кунжут, специи.

Приготовление:

1. Пропустите куриное филе через мясорубку.
2. Смешайте фарш с яйцом, овсяными хлопьями и специями.
3. Сформируйте наггетсы и обваляйте их в кунжute.
4. Запекайте в духовке до золотистой корочки.



Домашние колбаски из индейки



Колбаски из индейки, приготовленные дома, не содержат вредных добавок и жиров. Это отличный источник постного белка, который поддерживает здоровье мышц и общее самочувствие.

Ингредиенты:

филе индейки, чеснок, зелень, специи.

Приготовление:

1. Пропустите филе индейки через мясорубку.
2. Добавьте чеснок, зелень и специи в фарш.
3. Сформируйте колбаски и готовьте на гриле или в духовке.

Приятного
аппетита
:)