

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.

Обошнные котлеты с нутом

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

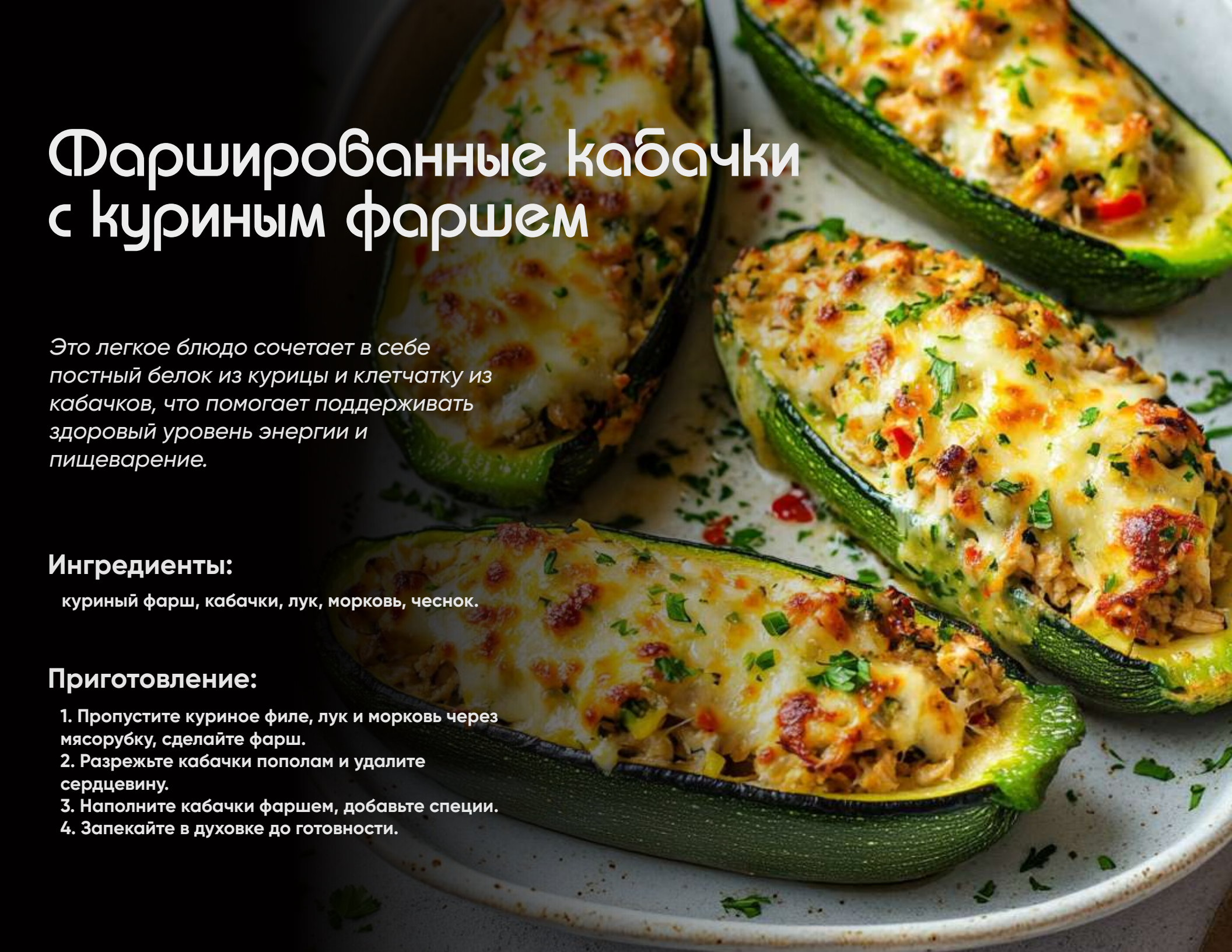
Ингредиенты:

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

A close-up photograph of four stuffed zucchini boats arranged on a white ceramic plate. Each zucchini is cut lengthwise and filled with a mixture of ground chicken, vegetables, and herbs. The filling is topped with a layer of melted cheese that has been browned in the oven. Fresh green herbs are sprinkled over the cheese. The background is dark, making the food stand out.

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

A close-up photograph of several turkey sausages, grilled to a golden-brown color with visible char marks. They are arranged on a dark wooden cutting board. Fresh green herbs are sprinkled over the sausages. In the background, there are slices of yellow and green bell peppers, also appearing to be grilled.

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
:)