



coralclub

ГОТОВИМ С ДУШОЙ:

простые и быстрые рецепты
для Священного месяца Рамадан

Священный месяц Рамадан – время духовного очищения, благих дел и заботы о близких.

Мы понимаем, как важно экономить время на кухне, чтобы посвятить больше внимания молитвам и семье. Поэтому мы подготовили для вас сборник рецептов, которые легко приготовить заранее. Эти блюда сохраняют свежесть, вкус и питательность, чтобы каждый ифтар приносил радость и пользу вашему организму.





Фрикадельки

Ингредиенты:

- Фарш – 500 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Соль – ½ ч. л.
- Черный перец – по вкусу

Приготовление:

1. Лук измельчите в блендере или натрите на терке.
2. Смешайте с фаршем, добавьте соль и перец, тщательно перемешайте и слегка отбейте массу для плотности.
3. Сформируйте фрикадельки влажными руками и выложите на доску, покрытую пленкой.
4. Заморозьте до твердого состояния, затем переложите в контейнер.
5. Храните в морозильнике до 2 месяцев.

“Готовьте супы, тушеные блюда или запекайте в соусе!”



Ленивые голубцы

Ингредиенты:

- Фарш – 700 г
- Лук репчатый – 2шт.
- Капуста – 350 г
- Рис – 150 г
- Соль – 1 ч. л.
- Перец – $\frac{1}{3}$ ч. л.
- Орегано – $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Паприка – $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Укроп – небольшой пучок

Приготовление:

1. Капусту мелко порубите, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 15 минут. Затем отожмите.
2. В миске соедините фарш, капусту, вареный до полуготовности рис, измельченный лук, соль, перец, специи и мелко нарезанный укроп. Хорошо перемешайте.
3. Сформируйте шарики и выложите на доску с пленкой. Заморозьте, затем переложите в пакет для хранения.
4. Для приготовления тушите или запекайте 40 минут в соусе (сметанном или томатном).



Фаршированный перец

Ингредиенты:

- Рис – 250 г
- Томатный соус – 250 г
- Болгарский перец – 8 шт.
- Фарш (говяжий или индейка) – 700 г
- Орегано – ½ ч. л.
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Перцы очистите от семян, срежьте верхушки (их можно использовать в начинке).
2. Смешайте фарш, отварной рис, томатный соус, измельченные лук и чеснок, посолите и поперчите.
3. Наполните перцы начинкой.
4. Заморозьте. Для приготовления запекайте при 180 °С 30–40 минут.



Наггетсы

Ингредиенты:

- Куриное филе – 1,5 кг
- Безглютеновая мука – 200 г
- Кукурузные хлопья – 200 г
- Яйца – 5 шт.
- Паприка – 1 ст. л.

Приготовление:

1. Филе нарежьте кусочками по 3–5 см.
2. Хлопья измельчите в блендере.
3. В одной миске смешайте муку и паприку, во второй взбейте яйца.
4. Обмакните каждый кусок сначала в муке, затем в яйце, а потом в хлопьях.
5. Выложите на противень с пергаментом и выпекайте при 180 °C 15–20 минут.
6. Заморозьте в герметичном пакете.



Запеканка из индейки

Ингредиенты:

- Филе индейки – 600 г
- Вареные яйца – 5 шт.
- Лук – 2 шт.
- Сыр – 100 г
- Укроп – небольшой пучок
- Соль, специи, масло – по вкусу
- Сметана – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Индейку нарежьте, замаринуйте с маслом, специями и солью на 30 минут.
2. Яйца и сыр натрите, смешайте с укропом, сметаной и солью.
3. Формы смажьте маслом, выложите слоями: лук, индейку, сырно-яичную смесь.
4. Закройте пленкой, заморозьте. Для приготовления запекайте при 180 °С 30–35 минут.



Куриные бедра с овощами

Ингредиенты:

- Куриные бедра – 5 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Лук – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Соль, специи, масло, чеснок, лимонный сок – по вкусу

Приготовление:

1. Бедра натрите смесью соли, специй, чеснока и лимонного сока.
2. Нарезьте овощи, смешайте с курицей, поместите в пакет для запекания.
3. Заморозьте. Для приготовления запекайте 45 минут при 180 °С.



Сырники со шпинатом

Ингредиенты:

- Творог – 700 г
- Яйца – 2 шт.
- Шпинат замороженный – 80 г
- Зеленый лук – 50 г
- Сыр твердый – 50 г
- Рисовая мука – 100 г
- Соль – ½ ч. л.

Приготовление:

1. Лук мелко нарежьте, шпинат разморозьте и отожмите.
2. В миске смешайте творог, яйца, соль, лук, шпинат и сыр. Добавьте муку, хорошо перемешайте.
3. Сформируйте сырники, заморозьте.



Блины с фаршем и капустой

Ингредиенты:

- Молоко – 1 л
- Яйца – 6 шт.
- Яйца – 6 шт.
- Лук – 2 шт.
- Мука безглютеновая – 400 г
- Капуста – 500 г
- Соль, масло – по вкусу

Приготовление:

1. Обжарьте лук, добавьте фарш, затем капусту, тушите до готовности.
2. Приготовьте тесто: смешайте яйца, соль, часть молока и муку, затем добавьте оставшееся молоко и масло.
3. Выпекайте блины, заверните начинку, заморозьте.

Приятного аппетита и благословенного Рамадана!

Пусть этот Рамадан станет временем гармонии, добра и здоровья для вас и вашей семьи. С нашими рецептами вы сможете уделить больше времени важным моментам, не отвлекаясь на долгую готовку. Готовьте с душой и наслаждайтесь теплом домашнего уюта.



Пусть этот Рамадан принесёт вам спокойствие, здоровье и гармонию. Мы рады быть частью вашего пути и помочь вам сделать ифтар лёгким, полезным и вкусным.

Следите за нашими обновлениями, новыми рецептами и полезными советами в наших социальных сетях.

Делитесь своими впечатлениями, любимыми блюдами и традициями – нам важно быть рядом с вами в этот особенный месяц.

Подписывайтесь, готовьте с душой и наслаждайтесь каждым моментом Рамадана!



[VK](#)



«Здоровые новости»
[Telegram](#)



[Instagram](#)