



10 рецептов вкусных блюд из продуктов, богатых железом

Турецкие шашлычки

4 порции



Великолепная классика турецкой кухни, которую легко приготовить в домашних условиях. Вам обязательно понравится этот легкий и низкокалорийный вариант традиционного рецепта с использованием нежирного мяса и большого количества овощей.

Ингредиенты

- 2 стейка из говядины (300 г)
- 2 стейка из свинины (300 г)
- 1 большая красная луковица
- 1 большой красный перец
- 1 небольшой цукини
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. греческих трав
- соль и перец
- 200 г греческого йогурта
- 1 зубчик чеснока
- несколько веточек свежей петрушки
- 4-8 деревянных шпажек для гриля

Процесс приготовления

Очистите лук, разрежьте его пополам и отделите каждый слой. Помойте перец и цукини. Разрежьте перец пополам, удалите семена, затем нарежьте на крупные куски. Нарежьте цукини кружочками. Мясо нарежьте на небольшие куски. На каждую шпажку нанизывайте ингредиенты, чередуя разные виды мяса с цукини, перцем и луком.

В небольшой миске смешайте масло, соль, перец и греческие травы. Смажьте шашлычки этим маринадом со всех сторон.

Йогурт посолите и добавьте раздавленный зубчик чеснока. Промойте и нарежьте петрушку, добавьте ее в йогурт-соус готов.

Разогрейте большую сковороду-гриль и готовьте шашлычки около 12 минут, регулярно переворачивая, сначала на сильном, затем на среднем огне. Подавайте шашлычки с йогуртовым соусом.

Карри из чечевицы и цукини с йогуртом и травами

4 порции



Это вкусное карри быстро и просто готовится и является идеальным легким блюдом. Красная чечевица внутри имеет оранжевую сердцевину. Она очень питательна и также является ценным источником растительного белка и железа. Смесь индийских специй придает этому простому блюду неповторимый аромат, который моментально вас согреет.

Ингредиенты

- 350 г красной чечевицы
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. масла
- 2 ч.л. гарам масала (смесь индийских специй)
- 1 ч. л. порошка карри
- Соль и перец
- 750 г цукини или кабачка
- 600-800 мл овощного бульона
- 150 г йогурта из цельного молока жирностью 3,5%
- Петрушка

Процесс приготовления

Промойте чечевицу в дуршлаге или сите. Очистите лук и мелко нарежьте кубиками. Очистите и раздавите зубчик чеснока. Вымойте цукини, отрежьте оба конца и разрежьте вдоль пополам. Удалите семена чайной ложкой. Нарежьте цукини или кабачок кубиками толщиной 1 см. Разогрейте 2 столовые ложки масла в большом сотейнике, затем обжарьте на среднем огне около 1 минуты нарезанный кубиками лук, чеснок, смесь гарам масала и порошок карри. Добавьте нарезанные кубиками цукини или кабачок и обжаривайте в течение 3 минут.

Добавьте чечевицу и влейте 600 мл овощного бульона. Накройте крышкой и тушите на слабом огне около 10 минут. Перемешайте 2-3 раза, добавив немного овощного бульона, если жидкость выпарилась.

Тем временем промойте и нарежьте зелень. В миске смешайте йогурт и зелень, приправьте солью и перцем.

Когда чечевица сварится, снимите с огня и приправьте солью и перцем.

Подавайте карри вместе с йогуртом с травами.

Совет

Карри получается более ароматным, если дать ему постоять некоторое время. Поэтому его можно приготовить заранее и разогреть. В этом случае готовьте карри немного меньше, чтобы чечевица не переварилась и оставалась твердой. Таким образом, ваше карри при разогревании будет иметь идеальную консистенцию.

Гранола для завтрака

10 порций



Гранола или мюсли из магазина, как правило, стоят дорого и часто содержат много сахара. Так почему бы не сделать гранолу самостоятельно? Этот рецепт легко и быстро приготовить, он богат железом, а также ценными витаминами и минералами.

Ингредиенты

- 50 г овсяных хлопьев (по желанию без глютена)
- 50 г кедровых орехов
- 50 г измельченного миндаля
- 50 г семян льна
- 50 г семян подсолнечника
- 50 г тыквенных семечек
- 50 г клюквы
- 2 ст. л. меда
- 2 столовые ложки кокосового масла
- корица (по желанию)

Процесс приготовления

Положите все семена, орехи и ягоды на сковороду без добавления масла и обжаривайте около 5 минут на среднем огне, пока не почувствуете аромат. Постоянно помешивайте, чтобы смесь не пригорела.

Выключите плиту и сразу же добавьте кокосовое масло и мед. При желании добавьте немного корицы и хорошо перемешайте.

Дайте граноле остыть. Храните в герметичной банке или коробке.

Совет

Гранола собственного приготовления может стать отличной идеей для подарка.

Просто пересыпьте ее в красивую стеклянную банку, наклейте этикетку и украсьте лентой.

Вегетарианский обед - Энергетический салат

2 порции



Этот необычный поливитаминный салат наполнит вас энергией.

Ингредиенты

- 100 г нута
- 100 г красной киноа
- 1 красная свекла, приготовленная заранее
- 1 яблоко
- 1 груша
- ½ пучка мяты (I)
- 40 г миндаля
- 100 мл яблочного сока
- 50 мл кокосового молока
- ½ пучка мяты (II)
- сок половины лайма
- соль и перец

Процесс приготовления

Замочите нут в воде на ночь. Откиньте на дуршлаг и варите в воде около 1 часа. Снова слейте воду и дайте остыть.

Промойте киноа под холодной водой и отварите в воде в пропорции 1 к 2. Уменьшите огонь и варите в течение 15 минут. Снимите с плиты и дайте настояться еще 10 минут. Оставьте остывать.

Мелко нарежьте свеклу кубиками. Вымойте яблоко и грушу, нарежьте мелкими кубиками. Мелко нарежьте листья мяты (I). Измельчите миндаль.

Для соуса смешайте в миске с высокими стенками яблочный сок, кокосовое молоко и листья мяты (II), взбейте до получения однородной массы. Приправьте солью и перцем. Разделите соус на два стакана и добавьте остальные ингредиенты. Накройте крышкой и храните в холодильнике до использования.

Пита с фалафелем, салатом из краснокочанной капусты и соусом карри

4 порции



Вкусный и сытный сэндвич с питой, богатый растительным белком и железом.

Ингредиенты

- 400 г нута (1 банка)
- 125 г овсяных хлопьев
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- перец и зира
- 4 питы
- несколько листьев зеленого салата
- 250 г салата из краснокочанной капусты
- 200 г сметаны
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. порошка карри
- соль

Процесс приготовления

Откиньте нут на дуршлаг, затем смешайте его в блендере с овсяными хлопьями, зубчиком чеснока и 2 столовыми ложками оливкового масла до получения однородной массы. Приправьте солью, перцем и зирой.

Разогрейте духовку до 200°C. Застелите противень бумагой для выпечки. Влажными руками сформируйте из нутowego теста небольшие шарики одинакового размера и выложите их на противень. Смажьте шарики оставшимся оливковым маслом и запекайте в духовке в течение 35 минут на среднем уровне.

Откиньте салат из краснокочанной капусты на дуршлаг, чтобы дать жидкости стечь. Вымойте и просушите листья салата. Сметану посолите и смешайте с карри и медом, чтобы получился густой соус. Слегка поджарьте питу. Шарики фалафеля будут готовы, как только они станут золотисто-коричневыми. Достаньте их из духовки и дайте им немного остыть. Раскройте питу и наполните ее салатом, краснокочанной капустой, фалафелем и соусом карри.

Паста из чечевицы с томатным соусом

4 порции



Заменяв обычную пасту на пасту из чечевицы, проверенное и хорошо знакомое блюдо превращается в отличный источник белка, железа и клетчатки.

Ингредиенты

- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 250 г помидоров черри
- 500 г томатного пюре соль и перец
- 1 щепотка сахара сушеный орегано
- 500 г пасты из чечевицы
- 75 г пармезана

Процесс приготовления

Промойте помидоры черри и разрежьте пополам. Очистите и мелко нарежьте чеснок и лук. Мелко натрите пармезан. В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду и приготовьте пасту *аль денте* в соответствии с инструкцией на упаковке (паста должна оставаться твердой).

Разогрейте 2 столовые ложки масла в небольшом сотейнике и обжарьте чеснок и лук-шалот. Добавьте разрезанные пополам помидоры черри, щепотку сахара и соли. Тушите на сильном огне в течение 2 минут.

Добавьте томатное пюре, немного орегано и дайте соусу повариться без крышки в течение 5 минут.

Откиньте пасту на дуршлаг, приправьте соус солью и перцем и подавайте, посыпав сверху пармезаном.

Пасту из чечевицы очень легко переварить. Обязательно соблюдайте указанное время приготовления!

Гороховый суп

4 порции



Прекрасное сытное блюдо, будто приготовленное бабушкой, разбудит приятные воспоминания о детстве. Даже без кусочков бекона или сосисок, эта веганская версия порадует ваши вкусовые рецепторы!

Жареный лук придает этому блюду великолепный вкус и хрустящую текстуру.

Ингредиенты

- 1 луковица
- 2 ст. л. масла
- 1 упаковка тушеных овощей
- 1 морковь
- 200 г картофеля
- 500 г гороха
- 750 мл овощного бульона
- соль и перец
- 1 лавровый лист петрушка
- 4 столовые ложки хрустящего жареного лука

Процесс приготовления

Промойте горох и откиньте на дуршлаг. Доведите до кипения 1,5 литра слегка подсоленной воды. Всыпьте горошек и варите 35-40 минут. Очистите и вымойте тушеные овощи, морковь и картофель. Очистите лук и мелко нарежьте кубиками. Промойте и мелко нарежьте петрушку или базилик.

Морковь и картофель нарежьте кубиками одинакового размера. Сельдерей нарежьте кубиками чуть меньшего размера. Нарежьте лук-порей кольцами. Разогрейте 2 столовые ложки масла в большом сотейнике и обжарьте лук в течение 1 минуты.

Добавьте нарезанные кубиками овощи и картофель и обжаривайте в течение 1 минуты. Влейте 750 мл овощного бульона, добавьте лавровый лист, накройте крышкой и тушите 15 минут.

После окончания варки, возьмите 400-500 мл воды, в которой варился горох и влейте ее в сотейник к остальным ингредиентам. Добавьте горох. Посолите, поперчите и тушите еще 10-15 минут до получения желаемой консистенции.

Снова посолите гороховый суп и подавайте его, посыпав сверху обжаренным луком и зеленью петрушки.

Совет

Этот суп можно приготовить заранее или заморозить. Вкус супа становится еще более насыщенным, если дать ему время настояться, тогда все ингредиенты успевают пропитаться ароматами овощного бульона.

Ризотто с лисичками и пармезаном

4 порции



Жаль, что сезон лисичек такой короткий, ведь эти маленькие золотистые грибы - отличный растительный источник железа. К счастью, замороженные лисички доступны круглый год.

Ингредиенты

- 300 г риса для ризотто
- 1 луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- 350 г свежих или замороженных лисичек
- соль и перец
- 800 мл воды
- 2 чайные ложки сухого овощного бульона
- 100 мл сухого белого вина или 100 мл овощного бульона
- 50 г пармезана
- свежий зеленый лук или петрушка

Процесс приготовления

Если вы используете свежие лисички, очистите их с помощью небольшой щетки и влажной ткани, а если используете замороженные - разморозьте и слейте с них воду. Очистите луковицу и мелко нарежьте. Промойте и обсушите зеленый лук, мелко нарежьте. Нарежьте петрушку. Нагрейте воду и растворите в ней бульон. Разогрейте 1 столовую ложку масла в небольшом сотейнике и обжарьте лук. Добавьте рис и обжарьте смесь до слегка золотистого цвета. Добавьте половину теплого бульона. Варите ризотто на медленном огне, регулярно помешивая.

Каждый раз, когда бульон почти полностью впитался, добавляйте еще немного бульона и белое вино. Примерно через 20-30 минут ризотто будет готово, рис должен остаться твердым.

Тем временем мелко натрите пармезан.

Разогрейте оставшееся масло в сковороде с антипригарным покрытием и обжарьте лисички на сильном огне в течение 5 минут. Приправьте солью и перцем.

Добавьте половину пармезана к рису, затем приправьте ризотто солью и перцем. Подавайте ризотто с лисичками, посыпав зеленью и пармезаном.

Совет

Ризотто можно приготовить без добавления белого вина, в этом случае просто добавьте дополнительно 100 мл бульона.

Марокканский овощной суп с фисташковым песто

4 порции



Представьте, что вы оказались в Марокко! Свежие овощи, специи, курага, фисташки... аромат этого супа перенесет вас прямо в сердце марокканского рынка со всеми его яркими красками.

Ингредиенты

- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 3 стебля сельдерея
- 4 моркови
- 1 красный перец
- 2 больших помидора
- 50 г кураги
- консервированный нут (400 г)
- 1/2 ч.л. пасты харисса (очень острый восточный соус)
- 750 мл овощного бульона
- соль и перец

Для соуса песто

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 горсть листьев базилика
- 50 г соленых фисташек (очищенных от скорлупы)

Процесс приготовления

Вымойте перец, морковь и помидоры. Промойте базилик и отложите в сторону, чтобы дать стечь воде. Откиньте нут на дуршлаг.

Очистите и мелко нарежьте кубиками чеснок и лук. Морковь очистите и нарежьте кружочками. Разрежьте перец пополам, удалите семена и мелко нарежьте кубиками. Отрежьте концы стеблей сельдерея и при необходимости, удалите жесткие волокна, затем нарежьте стебли тонкими ломтиками. Нарежьте курагу небольшими кусочками.

Разогрейте 1 столовую ложку масла в большом сотейнике, обжарьте чеснок и лук, затем добавьте пасту харисса и слегка обжарьте смесь.

Затем добавьте овощи, курагу, нут и обжаривайте в течение 3 минут. Влейте овощной бульон и оставьте суп вариться под крышкой 10-15 минут.

В это время очистите и измельчите фисташки. Смешайте с 2 столовыми ложками оливкового масла, базиликом и 2 щепотками соли в глубокой миске и взбейте песто до однородной массы с помощью ручного блендера.

Приправьте марокканский овощной суп солью и перцем и подавайте с ложкой фисташкового песто.

Совет

Этот марокканский овощной суп можно приготовить заранее или заморозить. Суп будет особенно вкусным, если дать ему настояться, тогда все ингредиенты успеют пропитаться ароматами.

Приятных кулинарных экспериментов!