

**ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ ИЗ  
ГОВЯЖЬЕГО  
ФАРША:**  
здоровое питание,  
которое  
понравится  
самому  
взыскательному  
критику - Вашему  
ребенку.



«Мама,  
МОЖНО МНЕ ДОБАВКИ?»

# УЖЕ 5 ЧАСОВ: а где же Ваш ужин?

Занятые мамы хотят готовить вкусные блюда. С помощью небольшого предварительного планирования Ваша семья сможет получать удовольствие от вкусной еды, а Вы – отдохнуть после тяжелого дня. Следующий план питания требует минимальных затрат времени и сил. **Вот как это работает.** Вы готовите блюдо по основному рецепту. Затем просто замораживаете его. Спустя несколько дней или недель добавляете в него специи или соусы и в считанные минуты получаете высокоэнергетическую вкусную пищу. **Хорошее питание приносит радость в жизни и обеспечивает здоровье организму.** А предварительное планирование приносит мамам душевное спокойствие. Превосходный рецепт для достижения успеха!

## ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ: три три блюда из одной мясной смеси

В большую миску положите 3 фунта (1,36 кг) постного говяжьего фарша. Добавьте 1 мерную чашку фасованных панировочных сухарей, 3/4 мерных чашки мелко нарезанного лука, 1/2 мерных чашки шинкованной моркови, 2 яйца, 2 чайных ложки сушеного базилика, 3/4 чайной ложки соли 1/2 чайной ложки перца. Перемешайте все чистыми руками.

**Чтобы приготовить фаршированные лодочки цуккини для сегодняшней трапезы:** рецепт приведен ниже.

**Чтобы приготовить фрикадельки в будущем:** Из 1/3 смеси руками слепите 20 фрикаделек одинакового размера. Поместите их в пластмассовую емкость для морозилки. Закройте крышкой, напишите дату, и заморозьте для будущего приготовления. Рецепт приведен ниже.

**Чтобы приготовить мясной рулет в будущем:** Поместите 1/3 смеси в небольшую посуду для приготовления рулетов и утрамбуйте. Закройте и заморозьте. Рецепт приведен ниже.

### Фаршированные лодочки цуккини

**Время на подготовку:** 20 минут  
**Время приготовления:** 15 минут

Разрежьте вдоль 8 средних кабачков цуккини. С помощью ложки аккуратно выскребите мякоть, оставив корку толщиной 1/4 дюйма (6 мм). Посыпьте цуккини 1/2 чайной ложки соли. Мелко порежьте мякоть цуккини. Поместите в миску. Добавьте к нарезанной мякоти цуккини 1/3 мясной смеси и 1/2 чайной ложки соли и хорошо перемешайте. Разогрейте духовку до температуры 375°F (190°C). Ложкой разложите смесь по коркам цуккини. Посыпьте начинку 8 унциями (220 г) тертого сыра «монтерей джек» (Monterey Jack). Выложите лодочки цуккини в форму для пирога. Запекайте в духовке при температуре 375°F (190°C) в течение 25 минут или до тех пор, пока температура начинки лодочек на пищевом термометре не достигнет 160°F (70°C).

### Спагетти с фрикадельками

**Время на подготовку:** 10 минут  
**Время приготовления:** 30 минут

**За сутки до приготовления достаньте подготовленные фрикадельки из морозильной камеры и разморозьте в холодильнике.**

В день приготовления: Разогрейте духовку до температуры 400°F (205°C). Поместите размороженные фрикадельки на противень. Запекайте в духовке до приобретения слегка золотистого цвета около 15 минут. Пока готовятся фрикадельки, выложите соус для спагетти из одной банки емкостью 26 унций (740 г) в большую кастрюлю. Закройте крышкой и поставьте на средний огонь. Доведите до слабого кипения. Добавьте в соус приготовленные фрикадельки, убавьте огонь и варите на медленном огне в течение 15 минут. Пока фрикадельки тушатся в соусе, сварите 12 унций (340 г) спагетти в соответствии с указаниями на упаковке. Слейте воду со спагетти и переложите их в большую миску для сервировки. Выложите на спагетти фрикадельки и соус, перемешайте и подавайте на стол. Рассчитано на 4 порции.

### Мясной рулет

**Время на подготовку:** не требуется  
**Время приготовления:** 1 час

**За сутки до приготовления достаньте подготовленный мясной рулет из морозильной камеры и разморозьте в холодильнике.**

В день приготовления: Запекайте при температуре 350°F (175°C) в течение 1 часа до тех пор, пока середина не перестанет быть розовой (160°F (70°C)). Перед тем как нарезать и подать на стол, остудите в течение 10 минут. Подавать с запеченными овощами.

**Запеченные овощи:** Разогрейте духовку до температуры 350°F (175°C). Положите в большую миску 1 1/2 фунта (680 г) средних картофелин, разрезанных на 4 части, 1 фунт (450 г) моркови, разрезанной на дольки толщиной 3/4 дюйма (2 см), 1 небольшую луковицу, разрезанную соломкой толщиной 1/2 дюйма (1 см), 2 столовых ложки оливкового масла и 2 измельченных зубчика чеснока и перемешайте. Равномерно распределите смесь по сковороде. Посолите и поперчите. Запекайте в течение 45-50 минут до готовности овощей.