

Мясные маффины с запеченым картофелем

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 60 минут

Такое блюдо подойдет для традиционного семейного ужина и даже праздничного стола. А готовить его очень просто.



Ингредиенты

Фарш из телятины – 300 г

Грудинка копченая - 50 г

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Кабачок – 1/2 шт.

Яйцо – 1 шт.

Картофель – 4 шт.

Укроп – 1/2 пучка

Соль по вкусу

1

Морковь, лук и кабачок очистите от кожуры и нарежьте мелким кубиком. Копченую грудинку измельчите.

2

Соедините фарш с измельченными ингредиентами, добавьте яйцо, соль и травы. Тщательно перемешайте.

3

Руками, смоченными в холодной воде, сформируйте шарики и разложите по формочкам. Выпекайте в разогретой до 200°C духовке 30 минут.

4

В это время картофель в кожуре хорошо вымыть, просушить и разрезать пополам.

5

Сделать в каждой половине глубокие надрезы ножом, так картофель быстрее пропечется. Посолить. Завернуть каждую половинку в фольгу и отправить запекаться при 200°C на 30 минут.

5

После запекания осторожно выньте маффины из формы, а картофель из фольги. Положите на тарелку 1 маффин и половинку картофеля, присыпьте измельченным свежим укропом.

Печеный картофель способен сохранить в себе в 2 раза больше полезных веществ, чем вареный или жареный. Доказано, что вещества, содержащиеся в печеном картофеле благотворно влияют на здоровье кишечника.

Приятного аппетита!