FITNESS TAMAR



חוברת מתכונים עוף/בשר מהירים

15 מתכוני עוף/בשר טעימים ומהירים

עם ציון כמות החלבון המדויקת לצד כל מנה(רק לידע):

כל מתכון מכיל כ-25+ גרם חלבון, ללא קמח וללא סוכר:

1. מוקפץ חזה עוף וירקות בזק (כ-26 גרם חלבון)

מצרכים: 1/2 חזה עוף (חתוך לרצועות), 1 כוס פלפלים וקישואים חתוכים לרצועות, 1 כף רוטב סויה ללא סוכר, 1/2 כפית ג'ינג'ר מגורר, תרסיס שמן, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מחממים מחבת משומנת, מקפיצים את רצועות העוף 3–4 דקות עד להלבנה, מוסיפים את הירקות, הסויה והג'ינג'ר, ומקפיצים עוד 2 דקות עד שהעוף מוכן.

2. קבב בשר טחון מעורב במחבת (כ-25 גרם חלבון)

מצרכים: 3 כפות גדושות בשר בקר טחון רזה, 1 כף פטרוזיליה קצוצה, 1/4 בצל מגורר ומסוחט, 1/2 כפית כמון, תרסיס שמן, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מערבבים בקערה את הבשר, הבצל, הפטרוזיליה והתבלינים, יוצרים 2–3 קבבים מאורכים, ומטגנים במחבת משומנת 3–4 דקות מכל צד עד להשחמה.

3. שיפודי פרגית בלימון ועשבי תיבול (כ-26 גרם חלבון)

מצרכים: 1 יחידת סטייק פרגית (חתוכה לקוביות), 1 כף מיץ לימון, 1 כפית שמן זית, 1/2 כפית אורגנו / טימין, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: משפדים את קוביות הפרגית, מורחים בשמן הזית, הלימון והתבלינים, מצלים במחבת פסים או בנינג'ה איירפריי כ-8–10 דקות תוך סיבוב מדי פעם.

כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

4. חזה עוף במרינדת פפריקה ושום (כ-27 גרם חלבון)

מצרכים: 1/2 חזה עוף, 1 כפית שמן זית, 1/2 כפית פפריקה מתוקה, 1/3 כפית שום גבישי, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מורחים את חזה העוף בשמן הזית והתבלינים, וצורבים במחבת לוהטת 3–4 דקות מכל צד עד שהעוף עשוי היטב אך נשאר עסיסי.

5. בשר טחון מוקפץ עם תרד ופפריקה (כ-25 גרם חלבון)

מצרכים: 3 כפות גדושות בשר בקר טחון רזה, 1 כוס עלי תרד טריים, 1 שן שום כתושה, 1/2 כפית פפריקה, תרסיס שמן, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מפוררים ומטגנים את הבשר במחבת משומנת כ-4 דקות, מוסיפים את השום, עלי התרד והתבלינים, ומקפיצים עוד דקה-שתים עד שהתרד נרגע.

6. שווארמה הודו ביתית מהירה (כ-28 גרם חלבון)

מצרכים: 1/2 חזה הודו / נקבה (חתוך לרצועות דקות), 1/2 כפית תבלין שווארמה, 1/4 בצל סגול פרוס דק, תרסיס שמן, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מחממים מחבת משומנת, מקפיצים את הבצל והודו כ-4–5 דקות על אש גבוהה יחד עם תבלין השווארמה, המלח והפלפל עד שהבשר מוכן וזהוב.

7. כבדי עוף מוקפצים עם בצל (כ-26 גרם חלבון)

מצרכים: 3–4 יחידות כבד עוף נקיות, 1/2 בצל חתוך לרצועות, 1 כפית שמן זית, מעט כמון, מלח ופלפל שחור.

אופן ההכנה: מטגנים את הבצל בשמן הזית עד להזהבה, מוסיפים את כבדי העוף והתבלינים, וצורבים 3–4 דקות מכל צד עד שהכבדים מוכנים אך רכים.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

8. המבורגר בקר ביתי מהיר (כ-25 גרם חלבון)

מצרכים: 3 כפות גדושות בשר בקר טחון רזה, 1/3 כפית שום גבישי, 1/4 כפית פלפל שחור גרוס, מעט מלח, תרסיס שמן.

אופן ההכנה: מערבבים קלות את הבשר עם התבלינים (ללא לישה מוגזמת), יוצרים קציצת המבורגר שטוחה, וצורבים במחבת לוהטת משומנת כ-3 דקות מכל צד.

9. רצועות עוף בטורטיית חסה וטחינה (כ-27 גרם חלבון)

מצרכים: 1/2 חזה עוף (חתוך לרצועות), 2 עלי חסה ערבית גדולים, 1 כפית טחינה גולמית, 1 כף מיץ לימון, תרסיס שמן, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מקפיצים את רצועות העוף במחבת משומנת כ-4 דקות עד להלבנה. מניחים את העוף בתוך עלי החסה, ומזלפים מעל טחינה גולמית ומיץ לימון.

10. סלט עוף חם עם ירוקים ולימון (כ-26 גרם חלבון)

מצרכים: 1/2 חזה עוף מבושל או צרוב (מפורר/חתוך), 2 כוסות ירקות ירוקים חתוכים (מלפפון, עשבי תיבול, סלרי), 1 כפית שמן זית, 1 כף מיץ לימון, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מחממים קלות את רצועות העוף, מניחים על מצע הירקות הירוקים, מתבלים בשמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל ומערבבים.

11. פרגית ברוטב סויה, שום וסילאן ללא סוכר (כ-26 גרם חלבון)

מצרכים: 1 יחידת סטייק פרגית (חתוכה לרצועות עבות), 1 כף רוטב סויה ללא סוכר, 1 שן שום כתושה, 1 כפית סילאן ללא תוספת סוכר, תרסיס שמן, מעט פלפל שחור.

אופן ההכנה: מערבבים בקערית את הסויה, השום והסילאן. צורבים את רצועות הפרגית במחבת משומנת כ-3 דקות מכל צד, יוצקים את הרוטב מעל, מקפיצים דקה נוספת עד שהרוטב עוטף את הבשר ומסירים מהאש.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

12. מעורב ירושלמי מהיר במחבת (כ-27 גרם חלבון)

מצרכים: 1/4 חזה עוף (חתוך לקוביות), 2 יחידות כבד עוף נקיות (חתוכות), 1/2 בצל סגול קצוץ, 1/2 כפית תבלין מעורב ירושלמי (או כמון וכורכום),

1 כפית שמן זית, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מטגנים את הבצל בשמן הזית עד לקימול, מוסיפים את קוביות חזה העוף וכבדי העוף, מתבלים, ומקפיצים על אש גבוהה 4–5 דקות עד שהבשר עשוי היטב וזהוב.

13. מוקפץ בקר וקישואים בסויה ושום (כ-25 גרם חלבון)

מצרכים: 3 כפות גדושות בשר בקר טחון רזה, 1 קישוא קטן חתוך לחישוקים דקים, 1 שן שום כתושה, 1 כף רוטב סויה ללא סוכר, תרסיס שמן, מעט פלפל שחור.

אופן ההכנה: מחממים מחבת משומנת, מפוררים ומטגנים את הבקר כ-3 דקות. מוסיפים את הקישואים, השום והסויה, ומקפיצים עוד 3 דקות עד שהקישואיםתרככו קלות והבשר זהוב.

14. רצועות הודו בחרדל ועשבי תיבול (כ-27 גרם חלבון)

מצרכים: 1/2 חזה הודו/נקבה (חתוך לרצועות), 1 כפית חרדל דיז'ון ללא סוכר, 1 כפית שמן זית, 1/2 כפית טימין או אורגנו, 1 כף מיץ לימון, מלח ופלפל.

אופן ההכנה: מערבבים בקערית את החרדל, שמן הזית, הלימון ועשבי התיבול. מורחים על רצועות ההודו וצורבים במחבת לוהטת 3–4 דקות תוך ערבוב עד שהבשר מוכן ועסיסי.

15. פילה אמנון בסגנון חריף-מתוק מהיר (כ-25 גרם חלבון)

מצרכים: 1.5 יחידות פילה אמנון, 1 כפית רוטב צ'ילי חריף ללא סוכר, 1 כפית שמן זית, 1/2 כפית פפריקה מתוקה, 1 שן שום כתושה, מלח.

אופן ההכנה: מערבבים את הצ'ילי, השמן, הפפריקה והשום ומורחים על הדג. אופים בתנור ב-190 מעלות (או בנינג'ה איירפריי) במשך 10–12 דקות בלבד.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMA