

Капуста тушеная с фасолью

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1902 г	1258	81.9	5.2	230.7
На 100 г	66.1	4.3	0.3	12.1

Ингредиенты

Фасоль - 273 грамма
Лук репка - 250 граммов
Капуста белокачанная - 900 граммов
Морковь - 100 граммов
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: -90.2 %

Описание

Фасоль отварить отдельно. В казан (кастрюлю) налить на дно немного вобы (чтобы не пригорело), сложить овощи (нарезать как вам нравится) и поставить на огонь. Потомить немного, помешивая, добавить отварную фасоль, посолить, поперчить - приправы по вкусу, долить водой вровень с овощами (или меньше - кому как нравится) и варить-тушить до готовности овощей. Можно добавить томатную пасту (я добавляю). То же самое блюдо можно варьировать, добавляя другие овощи: кабачки, помидоры, цветную и прочие капусты, можно заморозку туда кинуть, зелень и т.д.(кроме картохи) Калорийность и расклад белково-углеводный от этого сильно не изменятся. Так же можно это же блюдо готовить с курицей (только кожу снимите с курицы - чтобы жирность не повышалась сильно) - это еще вкуснее. Но, конечно, блюдо все-таки диетическое. Кому худеть не нужно - лук с морковью пожно предварительно обжарить в масле, а потом добавлять капусту и фасоль.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru