



Морковь тушеная с килькой в томатном соусе



На 1110 г	Калории 1392	Белки 62.9	Жиры 88.4	Углеводы 72.5
На 100 г	Калории 125.4	Белки 5.7	Жиры 8.0	Углеводы 6.5

Ингредиенты

Морковь сырая - 700 граммов
Лук репчатый - 70 граммов
Масло растительное - 50 граммов
Килька черноморская неразделанная в томатном соусе - 460 граммов

Процент потерь по массе: -11 %

Описание

Лук порезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Лук пассировать на растительном масле, добавить морковь, тушить 10-15 минут, добавить консервы "Кильку в томатном соусе" 2 банки, соль, перец по вкусу. Тушить еще 10 минут. В горячем виде как отдельное блюдо. В холодном виде как салат.

Инструкция по приготовлению

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