



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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru