



## 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](http://beregifigu.ru)