



Суп с консервированной рыбой (точный расчет на весах)



На 3819.88 г	Калории 1758	Белки 78.4	Жиры 66.6	Углеводы 214.1
На 100 г	Калории 46.0	Белки 2.1	Жиры 1.7	Углеводы 5.6

Ингредиенты

Вода - 3000 граммов
Картофель (сырой) - 755 граммов
Лук репчатый - 70 граммов
Морковь - 67 граммов
Рис - 100 граммов
Сайра консервированная - 300 граммов

Процент потерь по массе: -281.988 %

Описание

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Наливаем воду, подготавливаем картофель, закладываем в воду, за это время режем лук, морковь, и убираем кости из консервы (я покупаю 2 б. консервы). Добавляем в полуготовый картофель рис (2 стопки), затем лук и морковь (в этот суп я никогда их не обжариваю, т.к. в консервах много масла и жира, а лишний нам не нужен). Когда суп готов добавляю консервы, солите осторожно т.к. как консервы тоже соленые, что б не пересолить. На такой объем у меня уходит 2 ч.л. соли без горки. Добавляем лавровый лист, душистый перец и зелень. Вот и все, вкусный супчик готов))) Приятного аппетита)))

Инструкция по приготовлению

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