



## Суп с консервированной рыбой (точный расчет на весах)



<b>На 3819.88 г</b>	Калории 1758	Белки 78.4	Жиры 66.6	Углеводы 214.1
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru