



Суп с сосисками и сырным продуктом (точный расчет на весах!)



На 3882.56 г	Калории 2221	Белки 62.4	Жиры 137.8	Углеводы 182.9
На 100 г	Калории 57.2	Белки 1.6	Жиры 3.5	Углеводы 4.7

Ингредиенты

Лук репчатый - 100 граммов
Картофель (сырой) - 579 граммов
Морковь сырая - 97 граммов
Рис - 80 граммов
Сосиски "Премиум" - 295 граммов
Плавленый продукт к завтраку - 160 граммов
Масло подсолнечное - 50 граммов
Соль поваренная пищевая - 21 грамм
Вода - 3000 граммов
Укроп - 15 граммов
Лук зеленый - 15 граммов

Процент потерь по массе: -288.256 %

Описание

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чистим картофель, наливаем в кастрюлю воду, режем его как вам угодно (кубики, ломтики и .т.д.), складываем воду. За это время нарезаем лук, морковь, сосиски. Когда картофель в полуготовности, добавим рис (я мерил стопками, мои 1,5 стопки=80 гр), далее пассируем лук и морковь (можно и сырыми добавлять кто как любит), добавляем сосиски, жарку, и выкладываем сырный продукт*, все размешиваем и оставляем минут на 15-20 проварится. Соль и специи на ваше усмотрение. *Методом проб и ошибок в такие супы с сыром покупаю сырный продукт не в брикетах, а который мажут на хлеб, так он лучше растворяется и не плавают куски которые не растаяли, беру уже давным давно "плавленый продукт Переяславль" (фото ниже), не дорого и хорошо подходит, можно с абсолютно разными вкусами, но к такому супу больше подходит с беконом или с зеленью.

Инструкция по приготовлению

1.

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