



Томатная подливка с фрикадельками и смесью овощей



На 1158 г	Калории 968	Белки 93.5	Жиры 42.4	Углеводы 45.6
На 100 г	Калории 83.6	Белки 8.1	Жиры 3.7	Углеводы 3.9

Ингредиенты

Куриный фарш - 418 граммов
Яйцо - 48 граммов
Лук репчатый - 67 граммов
Чеснок - 8 граммов
Укроп зелень - 4 грамма
Смесь овощей Vitamin Мексиканская (замороженная) - 300 граммов
Оливковое масло - 3 чайные ложки

Процент потерь по массе: -15.8 %

Описание

Смешиваем фарш с луком, чесноком, зеленью, солью и специями. В мультиварку наливаю масло (неважно какое, у меня оливковое), добавляем смесь овощей (тоже на свое усмотрение, я покупаю на развес смесь овощей с кукурузой, горошек, морковь, стручковая фасоль, перец, лук, сельдерей). Добавляем к овощам немного воды и тушим все это, добавляем 4 ст.л. пасты (я люблю когда много её), пока тушатся овощи, я на чугунную сковороду наливаю до краев воды, и жду пока она закипит, и в кипящую воду ложу фрикадельки, проваривая их (если есть пароварка можно в ней, за не имеем ее, я делаю так), когда с одной стороны они побелели, поддеваю лопаточкой и переворачиваю, грубо говоря "жарю на воде", достаю их, и складываю на тарелку, ложу следующие, и так пока не кончится фарш, когда овощи почти готовы, высыпаю фрикадельки, добавляю еще воды (количество воды регулируйте сами, кто как любит, чем больше воды, тем жиже, и наоборот). Добавляю еще зелень, специи и соль по вкусу, оставляю еще немного потушится. И вот наша очень вкусная и не калорийная подлива готова))) На 100 г всего 83.6 ккал; 8,1 белка; 3,7 жира; 3,9 углеводов)))) Приятного аппетита))))

Инструкция по приготовлению

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