



свекольник Людмилы



На 1150 г	Калории 421	Белки 21.6	Жиры 11.6	Углеводы 50.1
На 100 г	Калории 36.6	Белки 1.9	Жиры 1.0	Углеводы 4.4

Ингредиенты

Свекла - 300 граммов
Морковь - 200 граммов
яйцо вкрутую - 100 граммов
кефир - 100 граммов
огурец - 300 граммов
Укроп зелень - 10 граммов
Петрушка зелень - 10 граммов

Процент потерь по массе: -15 %

Описание

Для приготовления холодного свекольника необходимо вкрутую яйца, свеклу, зелень,огурцы,уксус, кефир 1%. Свеклу тщательно вымыть и сложить в кастрюлю (2,5 л). Залить водой до верха, добавить уксус или лимонную кислоту и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить свеклу, не накрывая, до мягкости, около 40 минут Пока варится свекла, яйца, огурцы нарезать мелкими кубиками, зелень порубить Через 40 минут свеклу проткнуть ножом — если мягкая, то кастрюлю снять с огня. Ложкой достать корнеплоды из кастрюли и переложить в холодную воду. Свекольный отвар процедить через несколько слоев марли. Охлажденную свеклу почистить и нарезать мелкими кубиками. В большой кастрюле (3 л) смешать все нарезанные ингредиенты, добавить соль Все хорошо перемешать. Добавить в кастрюлю с овощами кефир и снова хорошо перемешать. Залить содержимое кастрюли холодным свекольным отваром, перемешать. Подавать свекольник холодный в порционных тарелках.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru