



Борщ



На 2258.2 г	Калории 1049	Белки 86.2	Жиры 39.1	Углеводы 88.0
На 100 г	Калории 46.5	Белки 3.8	Жиры 1.7	Углеводы 3.9

Ингредиенты

Говядина - 400 граммов
Вода - 1700 граммов
Свекла - 150 граммов
Морковь - 100 граммов
Помидоры - 200 граммов
Капуста белокочанная - 350 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Чеснок - 10 граммов
Зелень - 10 граммов
Картофель - 200 граммов
Лавровый лист - 2 грамма
Соль поваренная - 4 грамма

Процент потерь по массе: -125.82 %

Описание

Мясо - 400-500г вода - 1,7- 2л свекла небольшая морковь перец сладкий -1 два средних помидора или самая маленькая баночка пасты помидорка 2-3 листа капусты (две большие горсти шинкованной) 1 картофелина большая или две маленькие 1 луковица зелень лавровый лист 1-2 зубчика чеснока. 1) Мясо порезать, залить холодной водой, довести до кипения, убавить t до 4-5, снять пену, посолить 1 ч ложка 2) положить нашинкованный лук и нарезанную тонкой соломкой свеклу - варить минут 10 3) положить натертую на крупной терке морковь 4) через минут 5 - нарезанный перец и помидоры(если не помидоры, то томатную пасту в конце варки, когда почти сварились картошка) и варить, пока мясо не стане мягким (лучше брать кусочек котлетной части или тонкий край - быстрее варится) - минут20- 30 5) потом закладываем картошку, капусту, зелень, чеснок и варить, пока картошка не будет легко ломаться ложкой. Картошка варится минут 7-10

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru