Борщ по Дюкану с фрикадельками

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 2723.4 г	830	62.7	36.1	58.7
На 100 г	30.5	2.3	1.3	2.2

Ингредиенты

Свекла - 250 граммов
лук - 100 граммов
капуста - 300 граммов
Перец болгарский - 100 граммов
Томатная паста - 40 граммов
фарш куриный - 200 граммов
Чеснок - 15 граммов
Масло подсолнечное - 21 грамм
Вода - 2000 граммов

Процент потерь по массе: -172.34 %

Описание

кастрюля объемом 3 л. свекла 200-250 г луковица 1 шт капуста 300 г спаржевая фасоль 50-70 г (и/или сладкий болгарский перец) томатная паста 2-3 ст. ложки фарш 200-300 г чеснок 2-3 зубчика растительное масло 3 ч. ложки (норма масла на 3 дня) лавровый лист, соль Все просто: свеклу натереть на крупной терке и обжарить слегка на растительном масле. Добавить томатную пасту. Перемешать, добавить воды немного, накрыть крышкой, пусть тушится. Тем временем порезать лук кубиками и добавить к свекле. Перемешать и, если нужно, добавить еще воды. Тушить все вместе до готовности. В кастрюлю налить воды примерно половину, довести до кипения. Нашинковать капусту (можно взять промытую квашеную). Положить капусту в кипящую воду, добавить спаржевую фасоль. Варить минут 5. Затем добавить фрикадельки, тушеную с томатом свеклу и лавровый лист. Уже красиво!Варить на медленном огне до готовности, в конце посолить и добавить чеснок пластинками. Вкусный и яркий борщ по Дюкану готов! Нам тарелочка — с обезжиренным йогуртом, всем остальным – со сметанкой с сайтаhttps://zhiru-net.ru

Инструкция по приготовлению

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