

Борщ с курицей

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 3212 г	2223	264.5	81.8	97.5
На 100 г	69.2	8.2	2.5	3.0

Ингредиенты

Курица - 1000 граммов
Свекла - 250 граммов
Морковь - 100 граммов
Лук репчатый - 150 граммов
Томатная паста Херсонская - 40 граммов
Лимонный сок - 5 граммов
Капуста белокочанная - 300 граммов
Картофель - 120 граммов
Бульон куриный - 3000 граммов

Процент потерь по массе: -221.2 %

Описание

Шаг 1. Варим бульон В 3-литровую кастрюлю налейте 1,5-2 литра воды, положите мясо. На среднем огне доводим до кипения, параллельно снимая пену. Когда закипит, закройте крышкой и варите на медленном огне 1-1,5 часа. Шаг 2. Делаем зажарку Пока варится бульон, приготовим зажарку. Приготовьте овощи. Свёклу натрите на крупной тёрке, мокровь - на средней, а лук нарежьте кубиками. На среднем огне обжарьте лук и морковь (5 минут), затем добавьте свёклу, предварительно сбрызнутую лимонным соком (или посыпьте щепоткой лимонной кислоты". Жарим овощи ещё 5 минут. После добавьте томатную пасту, перемешайте и оставьте на газу ещё на 5-7 минут. Зажарка готова. Шаг 3. Собираем борщ Когда бульон сварится, выньте из него мясо. Пока мясо остывает, запустите в бульон нашинкованную капусту, через 5-10 минут добавьте порезанный картофель. Пока варится картофель (~15 минут), нарежьте порционно мясо, верните в суп. Посолите по вкусу. Добавьте зажарку. Перемешайте. Добавьте лавровый лист и зелень по вкусу. Накройте крышкой и варите ещё ~10 минут. Борщ готов. Подавать можно со сметаной, зеленью и специями по вкусу. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

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