

Кабачки со свининой

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 400 г	423	42.0	16.6	26.4
На 100 г	105.8	10.5	4.1	6.6

Ингредиенты

Свиная вырезка - 200 граммов
Соевый соус. Стендарт - 20 граммов
Соль поваренная пищевая - 2 грамма
Чеснок - 2 грамма
Петрушка - 2 грамма
Кабачок - 400 граммов
Лук репчатый - 75 граммов
Масло растительное - 1 столовая ложка

Процент потерь по массе: 60 %

Описание

Кабачки тушеные со свиной вырезкой в соевом соусе

Инструкция по приготовлению

1. На хорошо разогретой сковороде обжарить до полуготовности мясо кусочками, лук, петрушку 10-15 мин.
2. Добавить порезанные кабачки, немного воды. Тушить 20 минут, пока кабачки и мясо не станут мягкими.
3. За 5-10 минут влить соевый соус и тушить пока он не выпарится.

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