



Минтай, тушеный в луке



На 770 г	Калории 943	Белки 106.3	Жиры 48.1	Углеводы 21.0
На 100 г	Калории 122.4	Белки 13.8	Жиры 6.2	Углеводы 2.7

Ингредиенты

Минтай - 710 граммов
Соль поваренная пищевая - 2 грамма
Масло сливочное - 50 граммов
Лук репчатый - 171 грамм
Чеснок - 14 граммов
Kamis Прованские травы - 2 грамма
Хмели-сунели - 2 грамма
Белков черный перец горошком - 2 грамма

Процент потерь по массе: 23 %

Описание

Минтай помыть, разрезать на порционные куски, посолить и добавить приправы (выдает 0 грамм, поэтому не писала в рецепте). Лук порезать на кубики и обжарить в масле. Чеснок измельчить и добавить к луку. Добавить приправы (прованские травы, хмели-сунели, перец и т.д.). Выложить рыбу в сковороду, накрыть крышкой и тушить минут 10-20. Перевернуть рыбу на другую сторону и тушить еще 10-20 минут.

Инструкция по приготовлению

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