

Соус "Болоньезе"

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 686 г	1164	72.1	83.2	31.7
На 100 г	169.7	10.5	12.1	4.6

Ингредиенты

Лук репчатый - 200 граммов
Смешаный фарш - 400 граммов
Помидор свежий - 350 граммов
Масло подсолнечное - 30 граммов

Процент потерь по массе: 31.4 %

Описание

Поджарить мелко нарезанный лук в растительном масле, до размягчения, минут 5. Добавить фарш и готовить пока фарш не побледнеет. Помидоры измельчить в блендере. К фаршу добавить измельченные томаты, соль и перец и тушить минут 20, помешивая. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

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