



Тушеная тыква с помидорами вялеными



На 2180 г	Калории 945	Белки 25.6	Жиры 33.1	Углеводы 131.2
На 100 г	Калории 43.4	Белки 1.2	Жиры 1.5	Углеводы 6.0

Ингредиенты

Тыква - 1500 граммов
Морковь - 300 граммов
Лук репчатый - 300 граммов
Масло растительное - 30 граммов
вяленые томаты - 50 граммов

Процент потерь по массе: -118 %

Описание

Лук нарезать полукольцами, морковь кубиками припустить на сковороде добавив растительного масла. Добавить тыкву нарезанную кубиками (примерно 2*2 см), добавить измельченные вяленые томаты, семена горчицы (1 ч.л, без горки), можно немного кари, соль, перец по вкусу. Тушить на медленном огне под крышкой до готовности.

Инструкция по приготовлению

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