



капуста и кабачки тушеные в мультиварке



На 1674 г	Калории 1143	Белки 24.7	Жиры 64.2	Углеводы 116.9
На 100 г	Калории 68.3	Белки 1.5	Жиры 3.8	Углеводы 7.0

Ингредиенты

Капуста белокочанная - 623 грамма
Кабачки - 542 грамма
Морковь - 100 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
томатная паста ПОМИДОРКА - 70 граммов
аджика - 40 граммов
Вода - 80 граммов
Перец зеленый сладкий - 150 граммов
Картофель - 132 грамма
сметана 20% - 100 граммов
Масло кокосовое - 40 граммов

Процент потерь по массе: -67.4 %

Описание

Подготовим все ингредиенты Морковь режем кубиками Обжариваем на режиме "Выпечка" 10 минут (если лук репчатый, режем и обжариваем вместе с морковью) Капусту шинкуем Кабачок режем кубиками Добавляем к моркови капусту и кабачок, сметану и соус Солим и перчим. Наливаем воды. Устанавливаем режим "Тушение" на 1 - 1.20 час

Инструкция по приготовлению

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