



ОБЕД • УЖИН

## Базиликовая заправка винегрет

Базиликовая заправка винегрет — соус. Калорийность: 463.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, растительные масла.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>10 мин | Порции<br>1 рецепт | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                 |                 |                    |
|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| 463,4<br>Ккал | 0,4<br>Белки, г | 49,3<br>Жиры, г | 4,9<br>Углеводы, г |
|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Базилик — 40 г
- ☐ Дижонская горчица — 10 г
- ☐ Лук-шалот — 40 г
- ☐ Мед — 10 г
- ☐ Соль — 4 г
- ☐ Белый винный уксус — 50 мл
- ☐ Оливковое масло — 150 мл

## Приготовление

- 01 Поместить базилик (только листья), лук-шалот, горчицу, сахар и соль в блендер.
- 02 Включить режим «Пульс» несколько раз, чтобы сделать грубое пюре.
- 03 Снять соус со стенок с помощью силиконовой лопатки.
- 04 Добавить белый винный уксус.
- 05 Постепенно добавлять оливковое масло, взбивая в течение 1-2 минут.
- 06 После добавления все оливковое масло, выключить блендер и еще раз снять соус со стенок.
- 07 Накрыть крышкой и взбивайте 1-2 минуты, чтобы получить гладкое пюре.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный  
курс — в одной системе.  
[fitpush.ru](https://fitpush.ru)