



ОБЕД • УЖИН

Домашний майонез с базиликом

Домашний майонез с базиликом — соус. Калорийность: 482.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, яйца.

Время 10 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

482,2 Ккал	4,2 Белки, г	51,9 Жиры, г	1,2 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйца — 2 шт.
- ☐ Лимонный сок — 1,5 ст. л.
- ☐ Горчица — 15 г
- ☐ Сахар — 0,5 ч. л.
- ☐ Соль — 0,5 ч. л.
- ☐ Молотый перец — 0,25 ч. л.
- ☐ Масло авокадо или оливковое — 160 мл
- ☐ Базилик — 15 г (по желанию)

Приготовление

- 01 В чаше блендера соединить все ингредиенты, кроме масла, до однородной консистенции, пока не исчезнет жёлтый цвет желтка.
- 02 После этого тонкой струйкой добавлять масло во время взбивания, продолжая смешивать до образования густой майонезной массы.
- 03 Добавить измельчённые листья базилика и снова хорошо перемешать, чтобы получить густой и однородный соус ярко-зелёного цвета.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru