



ОБЕД • УЖИН

Домашний тартар с корнишонами

Домашний тартар с корнишонами — соус. Калорийность: 168.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время 25 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

168,6 Ккал	1,2 Белки, г	15,6 Жиры, г	4,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Майонез — 150 г
- ☐ Каперсы — 20 г (по желанию)
- ☐ Маринованные огурцы — 50 г
- ☐ Репчатый лук или шалот — 30 г
- ☐ Чеснок — 5 г
- ☐ Лимонный сок — 1 ст. л.
- ☐ Горчица дижонская — 1 ч. л.
- ☐ Свежая зелень (петрушка, укроп) — 15 г
- ☐ Соль и перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Мелко нарезать маринованные огурцы, каперсы, лук и чеснок.
- 02 Измельчить зелень.
- 03 В миске соединить майонез с нарезанными огурцами, каперсами, луком и чесноком.
- 04 Добавить лимонный сок и горчицу, хорошо перемешать.
- 05 Добавить измельчённую зелень и снова перемешать.
- 06 Добавить соль и чёрным перцем по вкусу.
- 07 Убрать соус в холодильник на 15–20 минут перед подачей, чтобы он настоялся.

Соберите рацион в Fit
Push

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