



ОБЕД • УЖИН

Говядина с брокколи в соусе терияки

Говядина с брокколи в соусе терияки — сбалансированная тарелка. Калорийность: 161.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, крупы, овощи.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

161,9 Ккал	12,4 Белки, г	9,3 Жиры, г	8,6 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Говядина (вырезка или верхняя часть бедра) — 120 г
- ☐ Рисовый уксус или сок лайма — 1 ч. л. (5 мл) , Кукурузный
- ☐ Лук (репчатый или красный) — 40 г
- ☐ Свежий имбирь (натёртый) — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Сушёный чили — по желанию
- ☐ Крахмал — 1 ч. л. с горкой (развести в 2 ст. л. воды)
- ☐ Брокколи (свежая или замороженная) — 100 г
- ☐ Кунжутное или оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Для соуса: Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл) , Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Чеснок — 1 зубчик (5 г)
- ☐ Кунжутные семечки — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте говядину очень тонкими ломтиками поперёк волокон.
- 02 Подготовьте брокколи. Обдайте кипятком или бланшируйте 2 минуты до ярко-зеленого цвета, затем охладите.
- 03 Подрумяньте мясо на разогретой сковороде с маслом 2–3 минуты. Добавьте натёртый имбирь, чеснок и лук, подрумяньте ещё 1 минуту.
- 04 Добавьте брокколи и влейте соево-медовую смесь.
- 05 Влейте разведённый крахмал и перемешивайте, пока соус не загустеет (ещё 1–2 минуты).
- 06 Подавайте, посыпав кунжутом, с лаймом и свежей зеленью по желанию.

Соберите рацион в Fit
Push

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