



ОБЕД • УЖИН

Греческая тарелка с нутом и цацики

Греческая тарелка с нутом и цацики — десерт. Калорийность: 151.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время 60 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

151,8 Ккал	7,6 Белки, г	5,3 Жиры, г	18,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Сухой нут — 60 г (или консервированный — 120 г)
- ☐ Огурец (натёртый и отжатый) — 50 г
- ☐ 1 ч. л. (5 г)
- ☐ кумин (зира) — щепотка
- ☐ соль — по вкусу Для соуса цацики:
- ☐ Греческий йогурт 5% — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г), оливковое масло —
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Чеснок — 1 зубчик, свежая мята — 3–4 листочка
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Копчёная паприка — 0,5 ч. л. (2 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: если нут сухой — замочите его на ночь и сварите 40–50 минут до мягкости. Готовый нут обсушите, соедините со специями и маслом.
- 02 Подрумяньте 5–7 минут на сковороде или запеките 10–15 минут при 200°C до золотистой корочки.
- 03 Для соуса натрите огурец, отожмите сок, соедините с йогуртом, чесноком, мятой, лимонным соком, солью и перцем.
- 04 Разложите цацики, сверху — нут. Украсьте мятой или несколькими каплями оливкового масла.

Соберите рацион в Fit
Push

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