



ОБЕД • УЖИН

Острая харисса с кумином

Острая харисса с кумином — соус. Калорийность: 173.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, растительные масла.

Время 20 мин	Порции около 150 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

173,2 Ккал	2,2 Белки, г	14,2 Жиры, г	9,7 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Сушёный чили — 18 г
- ☐ Кумин молотый — 5 г (1 ч. л.)
- ☐ Чеснок — 15 г
- ☐ Кориандр молотый — 5 г (1 ч. л.)
- ☐ Сок лимона — 15 мл (1 ст. л.)
- ☐ Оливковое масло — 10 г (1 ст. л.)
- ☐ Соль — 3 г

Приготовление

- 01 Замочить сушёный чили в горячей воде на 10 минут.
- 02 Измельчить чили с чесноком, кумином, кориандром и соком лимона.
- 03 Добавить масло и соль, ещё раз взбить до пастообразной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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