



ОБЕД • УЖИН

Перловое орзотто с курицей и зелёным горошком

Перловое орзотто с курицей и зелёным горошком — паста и лапша. Калорийность: 85.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время 55 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

85,3 Ккал	6,8 Белки, г	2,3 Жиры, г	9,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйцо — 1 шт.
- ☐ Перловая крупа (или рис для классического ризотто) — 60 г
- ☐ Лук шалот или белый лук — 20 г
- ☐ Овощной бульон — 300 мл
- ☐ Куриное филе — 100 г
- ☐ Панировочные сухари (можно безглютеновые) — 15 г
- ☐ Пармезан — 20 г (мелко натёртый)
- ☐ Сливки или кокосовые сливки 10–15% — 20 мл
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л., Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Зелёный горошек (замороженный или свежий) — 100 г
- ☐ Базилик — для украшения

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: замочите перловку на 3–4 часа (или на ночь), сварите 25–27 минут, слейте воду.
- 02 Подрумяньте лук на масле, добавьте крупу и постепенно вливайте бульон, помешивая как ризотто.
- 03 Горошек сварите 3–4 минуты, измельчите с бульоном в пюре и соедините с орзотто.
- 04 Добавьте сливки, пармезан, посолите и поперчите до кремовой текстуры.
- 05 Куриное филе обмакните в яйцо и сухари, разложите на противень, сбрызните маслом и готовьте в духовке при 200 °C 15–20 минут.
- 06 Подавайте орзотто с курицей, посыпав пармезаном и украсив базиликом.

Соберите рацион в Fit
Push

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