



ОБЕД • УЖИН

Сливочная грибная тарелка с пармезаном

Сливочная грибная тарелка с пармезаном — сбалансированная тарелка. Калорийность: 106.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

106,9 Ккал	5,9 Белки, г	7,3 Жиры, г	4,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Свинина — 120 г
- ☐ Репчатый лук — 70 г
- ☐ картофель — 80 г
- ☐ Капуста квашеная или свежая — 80 г
- ☐ пармезан (натёртый) — 15 г
- ☐ шампиньоны или вешенки — 200 г
- ☐ соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Сливки 10% — 80 мл
- ☐ Масло — 2 ч. л. (10 г)
- ☐ орегано сушёный — 0,5 ч. л.
- ☐ Зелёные специи (петрушка, укроп, базилик) — 1 ч. л.
- ☐ Молотый чёрный перец — по вкусу
- ☐ Зелёный лук или микрозелень — для подачи
- ☐ Чеснок или имбирь — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте свинину полосками, картофель — пластинками. Подрумяньте на половине масла до золотистой корочки, добавьте 1 ст. л. Соевого соуса и тушите 2–3 минуты. Добавьте нарезанные грибы, лук и чеснок (или имбирь) с оставшимся маслом, обжаривайте 5–7 минут до мягкости.
- 02 Влейте сливки, приправьте орегано, зелёными специями и чёрным перцем. Томите 3–5 минут, всыпьте пармезан и перемешайте до однородности. Добавьте капусту и тушите ещё 2 минуты. Разложите в глубокую тарелку и украсьте зелёным луком или микрозеленью.

Соберите рацион в Fit
Push

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