



ОБЕД • УЖИН

Сливочный соус из лука-порей

Сливочный соус из лука-порей — соус. Калорийность: 268.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты.

Время 20 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

268,5 Ккал	1,8 Белки, г	24,8 Жиры, г	9,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Лук-порей — 50 г
- ☐ Мед — 1 ст. л. (10 г)
- ☐ Имбирь — 20 г
- ☐ Сливки 33% — 100 мл
- ☐ Сливочное масло — 20 г
- ☐ Соль и перец молотый — по вкусу

Приготовление

- 01 Тщательно промыть лук-порей и нарезать его кольцами по 1 см.
- 02 Посыпать подготовленные кусочки лука солью и перцем.
- 03 Обжарить лук-порей на сливочном масле с медом до карамелизации.
- 04 Залейте карамелизованный лук сливками и уменьшите огонь.
- 05 Натерите имбирь на терке, выжмите из него сок через ткань или марлю.
- 06 Добавить имбирный сок к луку-порею и сливкам.
- 07 Добавить соль и перец по вкусу.

Соберите рацион в Fit
Push

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