



ОБЕД • УЖИН

## Соус цезарь с пармезаном

Соус цезарь с пармезаном — соус. Калорийность: 455.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты, яйца.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>15 мин | Порции<br>1 рецепт | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                 |                 |                    |
|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| 455,6<br>Ккал | 8,9<br>Белки, г | 45,9<br>Жиры, г | 1,2<br>Углеводы, г |
|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Яйца (желтки) — 2 шт.
- ☐ Лимонный сок — 1 ст. л.
- ☐ Оливковое масло — 120 мл
- ☐ Дижонская горчица — 1 ч. л.
- ☐ Анчоусы — 14 г
- ☐ Чеснок — 5 г
- ☐ Вустерский соус — 1 ч. л. (по желанию)
- ☐ Тёртый пармезан или парма — 30 г
- ☐ Соль и черный перец — по вкусу

## Приготовление

- 01 Отделить желтки от белков. Желтки используются для создания кремовой основы соуса.
- 02 В миске соединить желтки с горчицей, лимонным соком и вустерским соусом.
- 03 Мелко нарезать анчоусы и чеснок, добавить их в смесь.
- 04 Тонкой струей ввести оливковое масло в смесь, постоянно помешивая, чтобы достичь кремовой текстуры соуса.
- 05 Добавить тертый пармезан в соус и снова все перемешать.
- 06 Посолить и поперчить соус по вкусу. Если соус слишком густой, можно добавить немного воды или лимонного сока для достижения желаемой консистенции.
- 07 Если не любите анчоусы, их можно не добавлять, хотя они придают соусу характерный вкус.

Соберите рацион в Fit  
Push

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