

ОБЕД • УЖИН

Базиликовая заправка винегрет

Базиликовая заправка винегрет — соус. Калорийность: 463.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

463,4	0,4	49,3	4,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Базилик — 40 г
- [ ] Дижонская горчица — 10 г
- [ ] Лук-шалот — 40 г
- [ ] Мед — 10 г
- [ ] Соль — 4 г
- [ ] Белый винный уксус — 50 мл
- [ ] Оливковое масло — 150 мл

Приготовление

01 Поместить базилик (только листья), лук-шалот, горчицу, сахар и соль в блендер.

02 Включить режим «Пульс» несколько раз, чтобы сделать грубое пюре.

03 Снять соус со стенок с помощью силиконовой лопатки.

04 Добавить белый винный уксус.

05 Постепенно добавлять оливковое масло, взбивая в течение 1-2 минут.

06 После добавления все оливковое масло, выключить блендер и еще раз снять соус со стенок.

07 Накрыть крышкой и взбивайте 1-2 минуты, чтобы получить гладкое пюре.

Соберите рацион в Fit Push

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