

ОБЕД • УЖИН

Домашний майонез с базиликом

Домашний майонез с базиликом — соус. Калорийность: 482.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, яйца.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

482,2	4,2	51,9	1,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Яйца — 2 шт.
- [ ] Лимонный сок — 1,5 ст. л.
- [ ] Горчица — 15 г
- [ ] Сахар — 0,5 ч. л.
- [ ] Соль — 0,5 ч. л.
- [ ] Молотый перец — 0,25 ч. л.
- [ ] Масло авокадо или оливковое — 160 мл
- [ ] Базилик — 15 г (по желанию)

Приготовление

01 В чаше блендера соединить все ингредиенты, кроме масла, до однородной консистенции, пока не исчезнет жёлтый цвет желтка.

02 После этого тонкой струйкой добавлять масло во время взбивания, продолжая смешивать до образования густой майонезной массы.

03 Добавить измельчённые листья базилика и снова хорошо перемешать, чтобы получить густой и однородный соус ярко-зелёного цвета.

Соберите рацион в Fit Push

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