

ОБЕД • УЖИН

Домашний тартар с корнишонами

Домашний тартар с корнишонами — соус. Калорийность: 168.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

168,6	1,2	15,6	4,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Майонез — 150 г
- [ ] Каперсы — 20 г (по желанию)
- [ ] Маринованные огурцы — 50 г
- [ ] Репчатый лук или шалот — 30 г
- [ ] Чеснок — 5 г
- [ ] Лимонный сок — 1 ст. л.
- [ ] Горчица дижонская — 1 ч. л.
- [ ] Свежая зелень (петрушка, укроп) — 15 г
- [ ] Соль и перец — по вкусу

Приготовление

01 Мелко нарезать маринованные огурцы, каперсы, лук и чеснок.

02 Измельчить зелень.

03 В миске соединить майонез с нарезанными огурцами, каперсами, луком и чесноком.

04 Добавить лимонный сок и горчицу, хорошо перемешать.

05 Добавить измельчённую зелень и снова перемешать.

06 Добавить солью и чёрным перцем по вкусу.

07 Убрать соус в холодильник на 15–20 минут перед подачей, чтобы он настоялся.

Соберите рацион в Fit Push

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