

ОБЕД • УЖИН

Греческая тарелка с нутом и цацики

Греческая тарелка с нутом и цацики — десерт. Калорийность: 151.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
60 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

151,8	7,6	5,3	18,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Сухой нут — 60 г (или консервированный — 120 г)
- [ ] Огурец (натёртый и отжатый) — 50 г
- [ ] 1 ч. л. (5 г)
- [ ] кумин (зира) — щепотка
- [ ] соль — по вкусу Для соусу цацики:
- [ ] Греческий йогурт 5% — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г), оливковое масло —
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Чеснок — 1 зубчик, свежая мята — 3–4 листочка
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Копчёная паприка — 0,5 ч. л. (2 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: если нут сухой — замочите его на ночь и сварите 40–50 минут до мягкости. Готовый нут обсушите, соедините со специями и маслом.

02 Подрумяньте 5–7 минут на сковороде или запеките 10–15 минут при 200°C до золотистой корочки.

03 Для соуса натрите огурец, отожмите сок, соедините с йогуртом, чесноком, мятой, лимонным соком, солью и перцем.

04 Разложите цацики, сверху — нут. Украсьте мятой или несколькими каплями оливкового масла.

Соберите рацион в Fit Push

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