

ОБЕД • УЖИН

Острая харисса с кумином

Острая харисса с кумином — соус. Калорийность: 173.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
20 мин	около 150 г	Простая

КБЖУ на 100 г

173,2	2,2	14,2	9,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Сушёный чили — 18 г
- [ ] Кумин молотый — 5 г (1 ч. л.)
- [ ] Чеснок — 15 г
- [ ] Кориандр молотый — 5 г (1 ч. л.)
- [ ] Сок лимона — 15 мл (1 ст. л.)
- [ ] Оливковое масло — 10 г (1 ст. л.)
- [ ] Соль — 3 г

Приготовление

01 Замочить сушёный чили в горячей воде на 10 минут.

02 Измельчить чили с чесноком, кумином, кориандром и соком лимона.

03 Добавить масло и соль, ещё раз взбить до пастообразной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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