

ОБЕД • УЖИН

Пряный йогуртовый соус с зирой

Пряный йогуртовый соус с зирой — соус. Калорийность: 131.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
65 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

131,6	7,8	8,9	4,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Греческий йогурт — 250 г
- [ ] Зира — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 2 ст. л. (20 г)
- [ ] Чеснок — 5 г
- [ ] Копченая паприка — 1 ч. л.
- [ ] Соль — по вкусу

Приготовление

01 Выложить зиру на разогретую небольшую сухую сковороду и жарьте, постоянно помешивая, до появления аромата, около 1 минуты.

02 Переложить зиру на тарелку остывать.

03 Чеснок измельчить.

04 В миске соединить йогурт, оливковое масло, зиру, копченую паприку и соль.

05 Семена зиры измельчить в порошок любым способом.

06 Добавить порошок зиры в соус и хорошо перемешать.

07 Накрыть соус крышкой и дайте настояться не менее 1 часа.

Соберите рацион в Fit Push

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