

ОБЕД • УЖИН

Сливочная грибная тарелка с пармезаном

Сливочная грибная тарелка с пармезаном — сбалансированная тарелка. Калорийность: 106.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

106,9	5,9	7,3	4,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Свинина — 120 г
- [ ] Репчатый лук — 70 г
- [ ] картофель — 80 г
- [ ] Капуста квашеная или свежая — 80 г
- [ ] пармезан (натёртый) — 15 г
- [ ] шампиньоны или вешенки — 200 г
- [ ] соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Сливки 10% — 80 мл
- [ ] Масло — 2 ч. л. (10 г)
- [ ] орегано сушёный — 0,5 ч. л.
- [ ] Зелёные специи (петрушка, укроп, базилик) — 1 ч. л.
- [ ] Молотый чёрный перец — по вкусу
- [ ] Зелёный лук или микрозелень — для подачи
- [ ] Чеснок или имбирь — 10 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте свинину полосками, картофель — пластинками. Подрумяньте на половине масла до золотистой корочки, добавьте 1 ст. Л. Соевого соуса и тушите 2–3 минуты. Добавьте нарезанные грибы, лук и чеснок (или имбирь) с оставшимся маслом, обжаривайте 5–7 минут до мягкости.

02 Влейте сливки, приправьте орегано, зелёными специями и чёрным перцем. Томите 3–5 минут, всыпьте пармезан и перемешайте до однородности. Добавьте капусту и тушите ещё 2 минуты. Разложите в глубокую тарелку и украсьте зелёным луком или микрозеленью.

Соберите рацион в Fit Push

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