

ОБЕД • УЖИН

Сливочный соус из лука-порея

Сливочный соус из лука-порея — соус. Калорийность: 268.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

268,5	1,8	24,8	9,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лук-порей — 50 г
- [ ] Мед — 1 ст. л. (10 г)
- [ ] Имбирь — 20 г
- [ ] Сливки 33% — 100 мл
- [ ] Сливочное масло — 20 г
- [ ] Соль и перец молотый — по вкусу

Приготовление

01 Тщательно промыть лук-порей и нарезать его кольцами по 1 см.

02 Посыпать подготовленные кусочки лука солью и перцем.

03 Обжарить лук-порей на сливочном масле с медом до карамелизации.

04 Залейте карамелизованный лук сливками и уменьшите огонь.

05 Натерите имбирь на терке, выжмите из него сок через ткань или марлю.

06 Добавить имбирный сок к луку-порею и сливкам.

07 Добавить соль и перец по вкусу.

Соберите рацион в Fit Push

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