



ОБЕД • УЖИН

Соус цезарь с пармезаном

Соус цезарь с пармезаном — соус. Калорийность: 455.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты, яйца.

Время 15 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
------------------------	---------------------------	-----------------------------

КБЖУ на 100 г

455,6 Ккал	8,9 Белки, г	45,9 Жиры, г	1,2 Углеводы, г
----------------------	------------------------	------------------------	---------------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйца (желтки) — 2 шт.
- ☐ Лимонный сок — 1 ст. л.
- ☐ Оливковое масло — 120 мл
- ☐ Дижонская горчица — 1 ч. л.
- ☐ Анчоусы — 14 г
- ☐ Чеснок — 5 г
- ☐ Вустерский соус — 1 ч. л. (по желанию)
- ☐ Тёртый пармезан или парма — 30 г
- ☐ Соль и черный перец — по вкусу

Приготовление

- 01** Отделить желтки от белков. Желтки используются для создания кремовой основы соуса.
- 02** В миске соединить желтки с горчицей, лимонным соком и вустерским соусом.
- 03** Мелко нарезать анчоусы и чеснок, добавить их в смесь.
- 04** Тонкой струёй ввести оливковое масло в смесь, постоянно помешивая, чтобы достичь кремовой текстуры соуса.
- 05** Добавить тертый пармезан в соус и снова все перемешать.
- 06** Посолить и поперчить соус по вкусу. Если соус слишком густой, можно добавить немного воды или лимонного сока для достижения желаемой консистенции.
- 07** Если не любите анчоусы, их можно не добавлять, хотя они придают соусу характерный вкус.

**Соберите рацион
в Fit Push**

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