

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	Порции	Сложность
15 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

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