



ОБЕД • УЖИН

Суп из индейки с перловкой и овощами

Суп из индейки с перловкой и овощами — суп. Калорийность: 57.5 ккал на порцию. Основные группы продуктов: индейка, перловка, овощи.

Время 50 мин	Порции 4	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

57,5 Ккал	5,3 Белки, г	2,1 Жиры, г	4,5 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Бульон овощной — 1,2 л
- ☐ Перловая крупа — 0,5 стак.
- ☐ Индейка (филе) — 450 г
- ☐ Шпинат — 100 г
- ☐ Цукини — 1 шт.
- ☐ Перец сладкий красный — 1 шт.
- ☐ Томат (помидор) — 2 шт.
- ☐ Лук репчатый — 1 шт.
- ☐ Морковь — 1 шт.
- ☐ Сельдерей — 1 шт.
- ☐ Чеснок — 2 зуб.
- ☐ Масло оливковое — по вкусу
- ☐ Паприка сладкая молотая — 1 ч. л.
- ☐ Базилик сушёный — 1 ч. л.
- ☐ Сметана 20% (средней жирности) — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу

Приготовление

- 01 Перловую крупу замочить в холодной воде не менее чем на 3 ч.
- 02 Чеснок измельчить. Индейку нарезать кубиками размером около 1 см.
- 03 Соединить индейку, чеснок, паприку, соль, перец и 1 ст. л. оливкового масла. Перемешать и мариновать 30 мин.
- 04 Лук, морковь, сельдерей, цукини, сладкий перец и помидоры очистить и нарезать небольшими кубиками.
- 05 Нагреть в кастрюле оливковое масло. Пассеровать лук, морковь и сельдерей 5 мин. Добавить цукини, сладкий перец и помидоры, готовить ещё 3–4 мин.
- 06 Влить овощной бульон, добавить перловку и сушёный базилик. Довести до кипения и варить около 25 мин на слабом огне до мягкости крупы.
- 07 Добавить индейку и варить ещё 5–7 мин. Добавить шпинат, соль и перец; готовить 3 мин.

Соберите рацион в Fit
Push

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