

ОБЕД • УЖИН

Тёплая грибная тарелка со свининой

Тёплая грибная тарелка со свининой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 105.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

105,9	6,2	7,1	4,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Свинина (нежирная часть) — 150 г
- [ ] Репчатый лук — 70 г
- [ ] Картофель — 80 г
- [ ] Капуста квашеная (или свежая) — 80 г
- [ ] Шампиньоны или вешенки — 200 г
- [ ] Соевый соус — 2 ст. л. (30 мл)
- [ ] Масло — 2 ч. л. (10 г)
- [ ] Зелёный лук или микрозелень — для подачи
- [ ] Смесь специй (чёрный перец, тимьян) — по вкусу
- [ ] чеснок или имбирь — 10 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте свинину тонкими полосками, картофель — пластинками.

02 Подрумяньте их на половине масла до золотистой корочки, влейте 1 ст. Л. Соевого соуса и тушите 2–3 минуты.

03 Нарежьте грибы пластинками, лук — полукольцами. Добавьте к мясу вместе с оставшимся маслом и обжаривайте с имбирём или чесноком 5–10 минут. В конце влейте ещё 1 ст. Л. Соевого соуса.

04 Добавьте нашинкованную или квашеную капусту, при желании — немного лимонного сока. Тушите 5 минут.

05 Разложите блюдо в широкую глубокую тарелку.

Соберите рацион в Fit Push

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