

ІДЕАЛЬНА ТУШКОВАНА КАРТОПЛЯ

Нам знадобиться:

- 1300г картоплі 🥔
- 700г м'яса - у мене куряче філе
- 150г цибулі 🧅
- 250г моркви 🥕
- 3-4 зубчики часнику
- 30мл олії
- 5г зелені для подачі
- 2ст.л томату (за смаком)
- сіль, перець, копчена паприка, 2-3 лаврові листи
- 1.5л води 💧

Приготування:

Вливаємо в каструлю олію, вкидаємо м'ясо. Перемішуючи смажимо 10хв на великому вогні. Додаємо моркву, цибулю даємо часник, зменшуємо вогонь, перемішуючи готуємо 4-5хв.

Вкидаємо картоплю нарізану середніми шматками, спеції, томат і лавровий лист, гарно вимішуємо, заливаємо водою щоб покрити картоплю повністю і протушковуємо під кришкою до м'якості картоплі, періодично перемішуючи

Готуйте на малому вогні. Виключайте тоді, коли картопля буде достатньо м'якою

Для подачі присипте зеленню

Порада: час приготування залежить від того, як Ви любите робити картоплю - можна недовго готувати і щоб вона була твердою, а можна тримати по-довше, щоб вона повністю розварилась

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1235



50хв.



КБЖВ на 100г: К.95
Б.7.6 Ж.2.3 В.10.5



вага всієї порції -2700г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г