

ЧАНАХИ ПО-ПРОСТОМУ



60хв.



КБЖВ на 100г :К.95
Б.7.6 Ж.2.2 В. 10.6



вага всієї порції -2300г

Нам знадобиться:

- 750г картоплі 🥔
- 750г м'яса (філе курки чи свинини)
- 150г моркви 🥕
- 150г цибулі 🧅
- 2 банки квасолі - 550г
- сіль, солодка паприка, спеції до курки, мелений перець
- 3ст.л томату
- 30г олії
- 30г борошна
- 3-4 зубчика часника 🧄
- 1.5-2л. води 💧

Приготування:

В велику каструлю влийте олію, вкиньте шматки нарізаного м'яса, додайте спеції до курки, сіль, видавіть часник. Перемішуючи обсмажуйте на великому вогні 10хв

Додайте нарізану цибулю і моркву, копчену паприку, мелений перець, перемішуючи смажте на середньому вогні 7-10хв

Паралельно, на олії, обсмажте картоплю нарізану кубиками - смажте перемішуючи, до золотистості

А тим часом до м'яса додайте кілька ложок томату чи кетчупу, борошно, залийте 1.5-2л води. Перемішуючи готуйте 20хв

Додайте обсмажену картоплю і консервовану квасолі

Проварюємо ще 10хв і готово - для подачі присипте зеленню

Порада: м'ясо можна брати і інше - свинина, телятина, індик, але їх готувати трішки довше ніж курку

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1232



Порція

1200ккал - 440г

1300ккал - 455г

1400ккал - 470г

1500ккал - 500г

1700ккал - 560г