

ОЛІВ'Є В ДІЄТИЧНОМУ ВАРІАНТІ

Нам знадобиться:

- 400г вареної картоплі
- 3 варені яйця
- 200г вареної моркви
- 150г горошку
- 250г вареної курки чи варено-копченої
- 150г червоної риби (у мене слабосолена)
- для соусу
- 2 яйця
- 120г сметани або білого йогурту
- 1ч.л крохмалю
- пучок кропу
- 15г олії
- сіль, перець

Приготування:

Спершу готуємо соус. В тарілку розбийте яйця, додайте сметану або йогурт, сіль і перець, олію, пучок зелені і все перебийте погрузним блендером до однорідності. Додайте крохмаль, та гарно перемішайте

♥ При бажанні в соус можна дати часник

Перелийте соус в ковшик, і перемішуючи проваріть на малому вогні до легкого загустіння. Зніміть з вогню і дайте охолонути

В тарілку вкидаємо всі інгредієнти нарізані кубиком – варену картоплю, моркву, яйця, куряче філе, червону рибу і горошок. Додаємо охоловлений соус, солим і перчим по смаку і вимішуємо.

Порада: можна робити і в поєднанні без червоної риби. Але насправді, це досить смачно

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/849



30хв.



КБЖВ на 100г: К.112
Б.9.5 Ж.5.4 В.8



вага всієї порції -1500г



Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 470г

1700ккал – 520г