Солдатский ужин! Гречка с тушенкой!

«Армейский» шеф-повар: Спиренков Андрей



Я на кухне как в БОЮ! Парю, жарю и варю!

Ингредиенты для основного блюда:

Дополнительные ингредиенты для ужина:

- Гречневая крупа (ядрица),Плавленый сыр
- Морковь, 100 гр.

Лук репчатый, 6о гр.

- Сливочное масло
- Одна чайная ложка соли 🕒 Вареное яйцо
- Тушеная говядина, 330 гр.

Чистим и режем на кубики лук



Чистим и трем на терке морковь



На жиру от тушенки обжариваем лук, 2-3 мин. до золотистого цвета



Добавляем морковь, жарим 3-4 мин.



Добавляем мясо тушеной говядины, жарим 3 мин.



Помешиваем, чтобы не пригорело



Промываем гречку под проточной водой и высыпаем в сковородку



Заливаем 2-мя стаканами кипящей воды



тушиться 15-20 мин., убавив температуру



Подаем к столу!



Кормим семью!



Отзывы

- Мама: если так кормят в армии, то это здорово! Теперь я спокойна за Андрея, он никогда не останется голодным! Ужин был очень вкусный и питательный.
- **Папа:** Было вкусно и сытно. Весь процесс готовки текли слюни у меня. Еле дождался, пока все фотки сделают. А потом не заметил, как все проглотил.
- Cecmpa Puma: Когда до этого пробовала гречку полевой кухни, было так себе, все разварилось и мяса было мало. Не возлагала больших надежд на этот ужин. Но зря! Съела столько же, сколько настоящий солдат!

Калории

Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
говядина тушеная	330	49.5	56.1	0	702.9
гречневая крупа (ядрица)	300	36	10.2	216	1005
вода	500 мл	0	0	0	0
соль	5	0	0	0	0
морковь	100	1.3	0.1	6.9	32
лук репчатый	60	0.85	0.1	5	24.6
ИТОГО на 5 порций	1295	87.65	66.5	227.9	1764.5
1 порция	259	17.53	13.3	45.58	352.9
100 гр.		6.8	5.2	17.7	136.8

Приятного аппетита!