

Солдатский ужин! Гречка с тушенкой!

«Армейский» шеф-повар: Спиренков Андрей



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

Ингредиенты для основного блюда:

- Гречневая крупа (ядрица), 300 гр.
- Морковь, 100 гр.
- Лук репчатый, 60 гр.
- Одна чайная ложка соли
- Тушеная говядина, 330 гр.
- Вода, 500 мл.

Дополнительные ингредиенты для ужина:

- Плавленный сыр
- Хлеб
- Сливочное масло
- Вареное яйцо

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



перемешиваем и оставляем
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 подготовки текли слюны у меня. Еле дождался, пока все фотки сделают. А потом не заметил, как все проглотил.
- **Сестра Рита:** 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!
