



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Высокий белок

Куриная грудка с гречкой и овощами

Классика спортивного питания: сочная грудка, гречка и овощи — 45 г белка на порцию.

Время готовки: **25 минут**

Порций: **4**

Вес набора (примерно): **~1 690 г**

Ккал на порцию: **460**

Белок на порцию: **45 г**

Чистый белок и медленные углеводы без лишнего: куриная грудка отмерена на порцию, гречка — нужная крупа без «глазомера», овощи уже нарезаны. Всё готовится на одной сковороде за 25 минут. Подходит тем, кто сушится, набирает или просто хочет есть вкусно и по-честному, без соусов-«усилителей». Рассчитано на 4 порции.

Состав набора

- Филе куриной грудки (кубиками) — 800 г
- Гречка — 300 г
- Брокколи (соцветия) — 240 г
- Фасоль стручковая — 160 г
- Морковь — 80 г
- Лук репчатый — 60 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Масло оливковое — 40 мл
- Специи в пакетике (паприка, перец, куркума) — 1 шт.

Как приготовить — по шагам

1. Промойте гречку и поставьте вариться в подсоленной воде (около 15 минут).
2. Разогрейте сковороду с маслом, обжарьте курицу до румяности 6–7 минут.
3. Добавьте лук, морковь и брокколи, жарьте ещё 5 минут, помешивая.
4. Всыпьте специи из пакетика и стручковую фасоль, тушите под крышкой 5 минут.
5. Подавайте курицу с овощами и гречкой — порция считается просто: 200 г мяса + овощи + гречка.

Совет: не отходите надолго от плиты и держите карточку перед глазами — не торопитесь, каждый шаг занимает пару минут. Готовое блюдо можно проверить на соль и досолить по вкусу.

Хранение и сроки

Храните при 2–6 °C и готовьте до даты на пакете. Курицу можно замариновать заранее (специи из пакетика подойдут) — будет ещё сочнее.

Что уже сделано за вас

Все продукты вымыты, очищены, нарезаны и отмерены по пакетам; мясо и соусы — в вакууме. Специи лежат в маленьком пакетике. Из своего нужны только плита, кастрюля/сковорода, соль и вода.

Пошагово — коробки для готовки по Новосибирску

Доставка завтра, бесплатно от 1 500 ₽ · окно 2 часа

Вопросы по готовке: **+7 923 000-00-00**

poshagovo.ru · сделано в Новосибирске