



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Высокий белок

Белая рыба со стручковой фасолью и киноа

Лёгкий ужин спортсмена: белая рыба, киноа и зелёные овощи — 40 г белка на порцию.

Время готовки: **20 минут**

Порций: **4**

Вес набора (примерно): **~1 360 г**

Ккал на порцию: **380**

Белок на порцию: **40 г**

Минимум калорий и жира, максимум белка и пользы: белая рыба, стручковая фасоль и киноа. Рыба уже разделана на порционные куски, овощи помыты, киноа отмерена — готовить просто и быстро, без запаха на весь дом. Отличный вариант на вечер после тренировки или в дни разгрузки. 4 порции.

Состав набора

- Белая рыба (треска/минтай, порционные куски) — 760 г
- Лимон — 1 шт.
- Киноа — 180 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Фасоль стручковая — 360 г
- Специи в пакетике (белый перец, прованские травы) — 1 шт.
- Шпинат — 30 г

Аллергены: рыба.

Как приготовить — по шагам

- Промойте киноа и отварите по инструкции на упаковке (около 12 минут).
- Разогрейте сковороду с маслом, обжарьте стручковую фасоль 5 минут.
- Сдвиньте фасоль, выложите рыбу и обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны.
- Посыпьте специями из пакетика, сбрызните соком лимона и добавьте шпинат — он «упадёт» за минуту.
- Подавайте рыбу с фасолью и киноа. Остатки лимона пригодятся для воды или салата.

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 °С и готовьте до даты на пакете. Рыбу лучше съесть в день готовки, киноа и фасоль можно разогреть на следующий день.

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