



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Высокий белок

Индейка с рисом и брокколи

Нежная индейка, рис и брокколи — до 48 г белка в каждой порции.

Время готовки: **25 минут** Порций: **4** Вес набора (примерно): **~1 690 г** Ккал на порцию: **470** Белок на порцию: **48 г**

Для тех, кто считает белок: филе индейки — почти чистый протеин с минимумом жира, к нему рис и брокколи для сытости и клетчатки. Всё нарезано и отмерено, специи — в отдельном пакетике. Полноценный «рацион» на 4 порции, который готовится за 25 минут и вписывается в любой план питания.

Состав набора

- Филе индейки (кубиками) — 800 г
- Рис длиннозёрный — 300 г
- Брокколи (соцветия) — 400 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Масло оливковое — 40 мл
- Специи в пакетике (паприка, прованские травы) — 1 шт.

Как приготовить — по шагам

- Поставьте рис вариться (около 12–15 минут), пока готовится — распакуйте остальные пакеты.
- Разогрейте сковороду с маслом, обжарьте индейку 6–7 минут до румяной корочки.
- Добавьте лук, морковь и брокколи, жарьте 5 минут.
- Всыпьте специи из пакетика и тушите под крышкой ещё 5 минут.
- Соедините с рисом или подавайте рис отдельно — белка в порции около 48 г.

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. Готовое блюдо удобно разложить по контейнерам на 2–3 дня вперёд.

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