



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Горячее

Овощное рагу с фрикадельками

Лёгкое овощное рагу с куриными фрикадельками — полезный ужин на четверых за 25 минут.

Время готовки: **25 минут**

Порций: **4**

Вес набора (примерно): **~1 720 г**

Ккал на порцию: **330**

Овощи нарезаны крупно и «по-домашнему», фрикадельки уже скатаны — остаётся протушить всё в одной сковороде. Получаются четыре сбалансированные порции по ~450 г: сытно, но легко, без тяжёлых соусов и лишнего масла. Хороший вариант для тех, кто следит за питанием, но не готов есть «траву».

Состав набора

- Фрикадельки куриные — 12 шт. (≈360 г)
- Картофель очищенный — 500 г
- Кабачок — 360 г
- Перец болгарский — 200 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 120 г
- Томатная паста — 60 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Специи в пакетике (прованские травы) — 1 шт.

Как приготовить — по шагам

1. Разогрейте сотейник или большую глубокую сковороду с ложкой масла (2 минуты).
2. Обжарьте фрикадельки со всех сторон 6 минут и отложите на тарелку.
3. В ту же сковороду отправьте лук, морковь и картофель, жарьте 6 минут, помешивая.
4. Добавьте кабачок и перец, перемешайте.
5. Верните фрикадельки, разведите томатную пасту в 150 мл воды и влейте к овощам.
6. Добавьте специи из пакетика, накройте крышкой и тушите на медленном огне 12 минут.
7. В конце добавьте чеснок, перемешайте и дайте настояться 2 минуты под крышкой.

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. Рагу вкусно и на следующий день — просто разогрейте на сковороде.

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