

# 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 готовки текли слюни 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
<b>ИТОГО на 5 порций</b>	<b>1295</b>	<b>87.65</b>	<b>66.5</b>	<b>227.9</b>	<b>1764.5</b>
<b>1 порция</b>	<b>259</b>	<b>17.53</b>	<b>13.3</b>	<b>45.58</b>	<b>352.9</b>
<b>100 гр.</b>		<b>6.8</b>	<b>5.2</b>	<b>17.7</b>	<b>136.8</b>



Приятного аппетита!

---