



Моя кладовая

содержит белок

Пироги с лососиной под лимонно-укропным соусом (4 порции)

Ингредиенты:

Лимонный соус с укропом

- 1/2 чашки майонеза. Сок и цедра 1 лимона
- 1/4 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. перца
- 1 ст.л. свежего укропа (или 1 ч.л. сухого укропа)

Пироги с лососиной

- 1 банка (14,5 унций) розовой лососины*
- 1/4 чашки измельченного лука (рекомендуется 3 пера зеленого лука)
- 1 чашка порционной хлебной крошки
- 1/4 чашки майонеза
- 1/2 ч.л. приправы Old Bay

Инструкции:

1. Возьмите среднюю миску для смешивания, уложите в неё лососину, лук, 1/2 чашки хлебной крошки, майонез и приправу Old Bay. Тщательно смешайте.
2. Разделите смесь на четыре равные порции. Придайте им форму круглых лепёшек. Посыпьте внешнюю часть лепёшек оставшейся хлебной крошкой.
3. Поставьте на средний огонь большую сковороду, добавьте 2 ст.л. масла. Пока сковорода разогревается, возьмите небольшую миску, смешайте в ней майонез, лимонный сок, лимонную цедру, соль, перец и укроп. Тщательно перемешайте и отставьте соус в сторону.
4. Положите лепёшки в сковороду и готовьте их до появления золотисто-коричневого цвета на каждой стороне, около 3-5 минут на каждую сторону.
5. Полейте лимонно-укропным соусом и подавайте на стол.

Примечание повара: Для полноты блюда подавать его со смешанной зеленью и дополнительной долькой лимона.



* Продукты, которые обычно имеются в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания

Данные о пищевой ценности

Размер порции 1 порция

Объем на одну порцию
Калорий 471

% Суточные нормы*

Всего жиров 25,8 г. **40%**

Насыщенный жир 3,2 г. **16%**

Полинасыщенный жир 11,3 г.

Мононасыщенный жир 6,3 г.

Холестерин 48 мг. **16%**

Натрий 1056 мг. **44%**

Всего углеводов 33,9 г. **11%**

Пищевое волокно 2,5 г. **10%**

Сахары 5,3 г.

Белок 25,1 г.

Кальций 280 мг. **28%**

Железо 12,4 мг. **69%**

Калий 67 мг. **2%**

Витамин А 850 IU **17%**

Витамин С 36 мг. **60%**

* % Daily Value (DV, суточная норма) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

Пироги с лососиной под лимонно-укропным соусом (4 порции)

Групп продуктов питания MyPlate в порции:

P 1/2 чашки белка

G 1/4 чашки зерновых

Рецепт разработан шеф-поваром Quan Hoang, который работает шеф-поваром в резиденции губернатора штата Вашингтон.



Washington
State Department of
Agriculture



Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при United States Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США). Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 609-857 (N/5/20)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?

Позвоните в приемную Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сельского хозяйства штата Вашингтон) по телефону 360-902-1976 или ТТХ 800-833-6388.