Икра из свеклы

OsThemes · 22.02.2024



Время готовки

45 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Свекольная икра является вегетарианским заменителем традиционной рыбьей икры и обладает рядом полезных свойств. Она содержит высокие дозы белков, витамина B12, железа, фолиевой кислоты и антиоксидантов. Это способствует поддержанию здорового иммунитета, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и предотвращению анемии. Кроме того, свекольная икра может быть полезна для людей, следующих диетам с ограниченным потреблением животных продуктов.

Ингредиенты

- Свекла — 1 кг
- Лук репчатый — 200 г. (3 ст. ложки)
- Томатная паста — 100 г. (3 ст. ложки)
- Растительное масло — 100 мл (5 ст. ложек)
- Соль и молотый перец — по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу вымыть, отварить до мягкости и остудить.
2. Почистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку.
3. Почистить и мелко нарезать лук, положить в разогретое растительное масло и тушить 10 минут, добавить свеклу, томатную пасту, соль и молотый перец, довести до готовности.