



Ингредиенты:

по 25 г отварных говядины, баранины, конины, почек,

50 г репчатого лука,

100 г соленых огурцов,

10—15 г топленого масла,

25—30 г чернослива,

30 г сметаны,

50 г катыка,

25 г томатной пасты,

300 мл мясокостного бульона,

10 г листиков свежей мяты, перец горошком и соль по вкусу.

Приготовление

Отварное мясо и почки татарские рецепт с помидорами и луком для похудения