Лохикейтто — финский сливочный суп с форелью

Шпаргалка — всё на один взгляд

Покупки

Рыба

- Форель замороженная, кубики 2 см — 400 г
- Замороженный суповой набор сёмги или форели (без жабр) — 500–700 г

Овощи и зелень

- Картофель «Ред Скарлетт» (красный) или бэби-картофель — 400 г
- Морковь — 1 шт (~120 г)
- Лук-порей — 1 стебель или 150 г замороженного нарезанного
- Лук репчатый — 1 небольшая луковица
- Укроп — большой пучок, ~30 г

Молочное

- Сливки 20% — 200 мл (посмотреть на глаз)
- Масло сливочное — 20 г

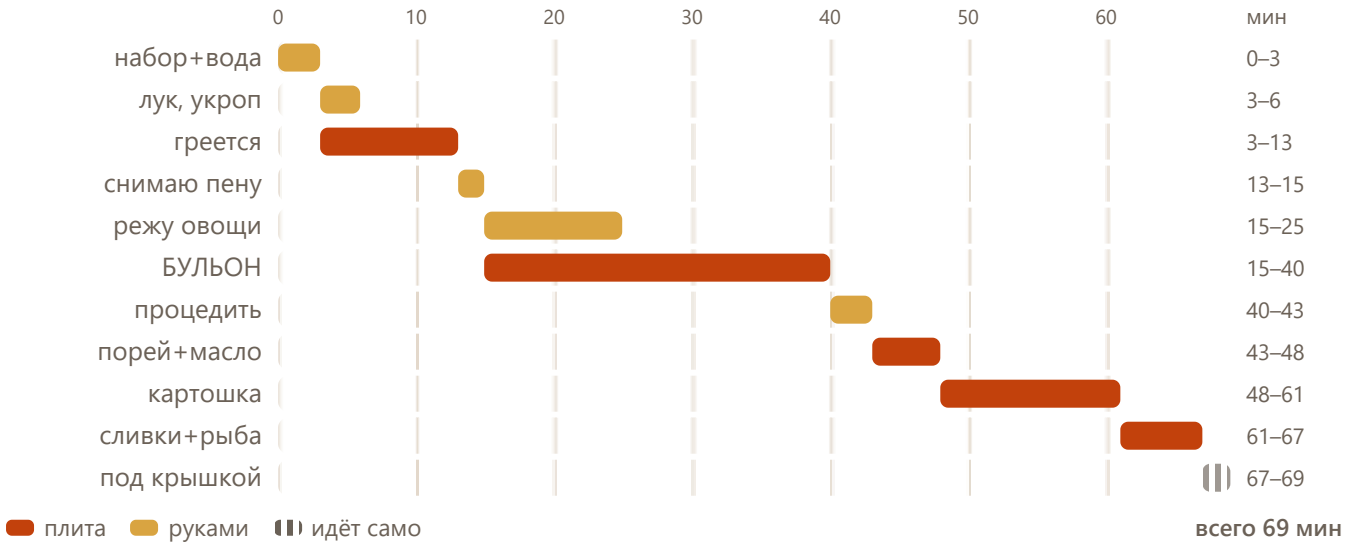
Специи

- Перец душистый горошком — 6 шт
- Перец чёрный горошком — 5 шт
- Лавровый лист — 1 шт
- Соль — 11 г (2 ч. л. без горки)

К столу

- Ржаной хлеб

Тайминг



Этап	Длится	Таймер
Нагрев до пены	~10 мин	по виду
Снять пену, заложить пряности	2 мин	нет

Этап	Длится	Таймер
Бульон	**25 мин**	**да**
Овощи, пока бульон варится	~10 мин	нет
Процедить	3 мин	нет
Порей в масле	5 мин	по виду: мягкий, не золотистый
Картошка с морковью	**10 мин** от закипания	**да**
Сливки и рыба	~6 мин	по виду: пузырьки у края
Под крышкой без огня	**2 мин**	**да**

Шаги

1. Суповой набор (**600 г**) залить **1,2 л холодной воды**, средний огонь.
2. Когда пойдёт пена (**~10 минут**), снять её.
3. Пока варится: картошку (**400 г**) очистить и нарезать кубиками **~2 см**, бэби — не чистить.
4. По звонку бульон процедить, кастрюлю ополоснуть.
5. В ту же кастрюлю — масло (**20 г**) и порей, замороженный — прямо из пакета.
6. Влить бульон, всыпать картошку, морковь и соль (**11 г, 2 ч. л. без горки**).
7. Влить сливки (**200 мл**), всыпать форель (**400 г**) прямо из морозилки, осторожно перемешать.
8. Всыпать укроп.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2276 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**350 г** (~0,35 л)	6,5 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**280 г** (~0,28 л)	8,1 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Калорийность	73,3 ккал	**256 ккал** (11%)	**205 ккал** (11%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	4,9 г	17,1 г (21%)	13,7 г (22%)
Жиры	3,97 г	13,9 г (18%)	11,1 г (19%)
Углеводы	4,57 г	16 г (5%)	12,8 г (5%)
Клетчатка	0,62 г	2,2 г (7%)	1,7 г (6%)
Витамины и минералы			
Витамин C	5,33 мг	18,6 мг (19%)	14,9 мг (15%)
Витамин A	80,58 мкг	282 мкг (31%)	225,6 мкг (28%)
Витамин D	2,63 мкг	9,2 мкг (61%)	7,4 мкг (49%)
Витамин B12	0,88 мкг	3,1 мкг (102%)	2,5 мкг (82%)
Фолаты (B9)	12,44 мкг	43,6 мкг (11%)	34,8 мкг (9%)
Кальций	28,15 мг	98,5 мг (10%)	78,8 мг (8%)
Железо	0,42 мг	1,5 мг (15%)	1,2 мг (7%)
Магний	12,38 мг	43,3 мг (10%)	34,7 мг (8%)
Калий	188,93 мг	661,3 мг (19%)	529 мг (15%)
Цинк	0,25 мг	0,9 мг (7%)	0,7 мг (6%)
Вода и соль			
Вода	86,1 мл	301 мл (12%)	241 мл (12%)
Соль (натрий)	0,53 г	1,8 г (36%)	1,5 г (29%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.