



## Кальмар фаршированный



<b>На 1045 г</b>	Калории 765	Белки 128.4	Жиры 24.3	Углеводы 8.2
<b>На 100 г</b>	Калории 73.2	Белки 12.3	Жиры 2.3	Углеводы 0.8

### Ингредиенты

Кальмар - 651 грамм  
Шампиньоны - 400 граммов  
Яйца - 3 штуки  
Чеснок - 20 граммов  
Петрушка зелень - 40 граммов  
Сметана - 4 порции

Процент потерь по массе: -4.5 %

### Описание

Состав рецепта (на 4 порции): Кальмары - 4 шт. Шампиньоны - 400 гр. Яйца - 3 шт. Чеснок - 2 шт. Зелень - 25 гр. Сметана - 1,5 стол.л. Вскипятить воду, подсолить. На двадцать секунд опустить пару тушек кальмара, вытащить. Когда вода закипит снова, проделать ту же самую процедуру с оставшимися тушками. Грибы помыть, порезать, обжарить. Яйца отварить, натереть на крупной терке. Сделать фарш, смешав грибы, яйца, зелень, раздавленный чеснок. Фаршем заполнить тушку кальмара не полностью. Закрепить кальмар зубочисткой. Сложить фаршированные тушки в посуду для запекания, залить сметаной, отправить в духовку на 20-30 минут. Приятного аппетита!

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)