Кальмар фаршированный

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1045 г	765	128.4	24.3	8.2
На 100 г	73.2	12.3	2.3	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 туже 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

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru