



Картофель с сметаной и котлетами в духовке



| | | | | |
|------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------|
| На 1275 г | Калории 1900 | Белки 67.5 | Жиры 111.8 | Углеводы 164.7 |
| На 100 г | Калории 149.0 | Белки 5.3 | Жиры 8.8 | Углеводы 12.9 |

Ингредиенты

Картофель - 800 граммов
Лук репчатый - 40 граммов
Фарш свино-говяжий - 300 граммов
Масло подсолнечное - 15 граммов
Сметана 21 % - 100 граммов
Соевый соус Наваро - 20 граммов

Процент потерь по массе: -27.5 %

Описание

Картошку почистить, порезать кружочками. Добавить приправы по вкусу, сметану и соевой соус. В фарш добавить лук, соль, специи. Сформировать котлеты и выложить на смазанную маслом поверхность. Сверху выложить картофель. Накрыть фольгой и поставит в духовку, за 10 мин до готовности снять фольгу, слегка посолить и поставить в духовку.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru