



# Картофель с сметаной и котлетами в духовке



<b>На 1275 г</b>	Калории 1900	Белки 67.5	Жиры 111.8	Углеводы 164.7
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)