



Котлеты из говядины и свинины запеченные под соусом

★★★★★

На 1113 г	Калории 3033	Белки 232.4	Жиры 220.2	Углеводы 30.3
На 100 г	Калории 272.5	Белки 20.9	Жиры 19.8	Углеводы 2.7

Ингредиенты

Говядина - 914 граммов
Свинина беконная - 361 грамм
Чеснок - 6 граммов
Лук репчатый - 56 граммов
Морковь - 42 грамма
Кетчуп шашлычный - 30 граммов
Майонез Провансаль - 20 граммов
Яйцо - 45 граммов
Хлеб - 40 граммов
Соль поваренная пищевая - 10 граммов
Перец - 3 грамма
Вода - 63 грамма

Процент потерь по массе: -11.3 %

Описание

Запекались в мультиварке в режиме "варка" 60мин, соус (вода, кетчуп, майонез, соль, перец)покрывал котлеты на 3/4,весь выпарился.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru