



## Котлеты свино-говяжьи на сковороде



<b>На 893 г</b>	Калории 2222	Белки 97.0	Жиры 151.1	Углеводы 118.5
<b>На 100 г</b>	Калории 248.8	Белки 10.9	Жиры 16.9	Углеводы 13.3

### Ингредиенты

Фарш свино-говяжий - 480 граммов  
Яйцо - 54 грамма  
Чеснок - 9 граммов  
Лук репчатый - 154 грамма  
Картофель (сырой) - 166 граммов  
Хлеб домашний - 60 граммов  
Кефир 1% - 70 граммов  
Мука пшеничная - 86 граммов  
Масло подсолнечное - 60 граммов

Процент потерь по массе: 10.7 %

### Описание

Все ингредиенты смешать, обваливать в муке (сухарях или не обваливать кому как нравится) и обжаривать с двух сторон.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru