



Котлеты свино-говяжьи на сковороде



На 893 г	Калории 2222	Белки 97.0	Жиры 151.1	Углеводы 118.5
На 100 г	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