



Куриное филе с творогом и зеленью



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 102.1	Белки 19.0	Жиры 2.3	Углеводы 1.3

Ингредиенты

Филе куриное - 950 граммов
Творог - 300 граммов
Молоко - 70 граммов
Чеснок - 10 граммов
Укроп - 20 граммов
Яйцо - 70 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Для начинки нарезать зелень и смешать с творогом; добавить молоко, продавленный через пресс чеснок, соль и черный молотый перец. 2. В каждом курином филе сделать глубокий разрез, чтобы образовался кармашек. Филе нафаршировать начинкой. 3. Обмакнуть каждое филе в яйцо. Обвалять в отрубях. Изначально в рецепте были сухари, но мы конечно заменяем на отруби. 4. Уложить филе в огнеупорную форму, выстеленную бумагой и запекать при 200 С в течение 20 минут. Духовка у всех разная, смотрите не передержите, чтобы не было сухо.

Инструкция по приготовлению

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