



## Пельмени отварные (тесто потоньше, а мяса побольше) №1029, 1033 Сборник рецептов



<b>На 1710 г</b>	Калории 2948	Белки 223.8	Жиры 141.8	Углеводы 193.9
------------------	-----------------	----------------	---------------	-------------------

<b>На 100 г</b>	Калории 172.4	Белки 13.1	Жиры 8.3	Углеводы 11.3
-----------------	------------------	---------------	-------------	------------------

### Ингредиенты

Тесто для пельменей №1028 Сборник рецептов - 370 граммов  
Говядина брюшина (покромка) с/м - 500 граммов  
Свинина - 500 граммов  
Лук репчатый - 48 граммов  
Яйцо - 50 граммов  
Соль поваренная пищевая - 9 граммов  
Вода - 100 граммов

Процент потерь по массе: -71 %

### Описание

Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар 1-2 гр, перец и холодную воду, затем все тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают в круглый пласт толщиной 1,5 мм. Кладут на пельменную форму, край смазывают яйцом или водой. Выкладывают шарики фарша массой около 5 г. Затем сверху кладут второй раскатанный пласт теста и края заклеивают при помощи скалки. Масса одной штуки должна быть около 9 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и замораживают. Порция 12 пельменей = 108 гр, в отварном виде около 117 гр. Рецепт пельменей изменен по-домашнему, тесто раскатывается тоньше, фарша уходит в 2 раза больше.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru