



Тефтели с зеленью



На 570 г	Калории 1329	Белки 74.9	Жиры 84.2	Углеводы 68.1
На 100 г	Калории 233.2	Белки 13.1	Жиры 14.8	Углеводы 11.9

Ингредиенты

Смешанный фарш - 350 граммов
Рис отварной - 300 граммов
Лук зеленый - 40 граммов
Укроп - 40 граммов
Масло подсолнечное - 30 граммов
Яйцо куриное - 1 штука

Процент потерь по массе: 43 %

Описание

Смешать фарш, зелень и рис. Добавить яйцо, посолить, добавить специи по вкусу. Сформировать котлетки и обжарить с двух сторон. Переложить в кастрюлю, добавить кипятка на 1 см и протушить под крышкой 5 мин.

Инструкция по приготовлению

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