



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