



Тилапия в кляре



На 810 г

Калории
419

Белки
104.3

Жиры
24.2

Углеводы
30.1

На 100 г

Калории
51.8

Белки
12.9

Жиры
3.0

Углеводы
3.7

Ингредиенты

Тилапия мороженая - 400 граммов

Яйцо - 110 граммов

Молоко - 150 граммов

Мука пшеничная цельнозерновая - 50 граммов

Процент потерь по массе: 19 %

Описание

1. Рыбу нарезать порционными кусочками (при необходимости). Я брала филе, его не резала. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут. 2. Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать. 3. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр. 4. Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру

Все права защищены

Распечатано с сайта beregifigu.ru