



Хинкали из куриного филе



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 172.0	Белки 11.1	Жиры 1.9	Углеводы 29.9

Ингредиенты

Описание

Тесто: Мука 300 г, Вода 150 г, Соль 5 г. Начинка: Филе куриное 350 г, Лук 75, Вода, Соль, Перец, Зелень. Из муки, воды и соли замесить крутое тесто. Дать отлежаться. Из филе и лука сделать фарш, посолить, поперчить, добавить зелень и воду. Можно добавить масло. Калорийность увеличится, но вкус улучшится, ведь филе сухое. Раскатать тесто размером с маленькое блюдце с тонкими краями. Слепить края к центру в мешочек. Опускать в кипящую, подсоленную воду держа за хвостик и прежде окуная дно, чтобы тесто сразу схватилось. Варить 12-15 минут в зависимости от величины.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru