



ПНТИ



На 1826 г	Калории 1380	Белки 122.1	Жиры 65.3	Углеводы 76.4
На 100 г	Калории 75.6	Белки 6.7	Жиры 3.6	Углеводы 4.2

Ингредиенты

Курица - 500 граммов
Лук порей - 200 граммов
Масло подсолнечное - 1 столовая ложка
Мука пшеничная - 80 граммов
Яйцо - 0.5 штук
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: -82.6 %

Описание

Курицу разрезать на порционные куски, сварить в малом количестве воды. Пнти ингредиенты Как только курица будет готова, вынуть её из бульона, оставить остывать. Пнти ингредиенты Пока варится курица, замесить тесто из яйца, воды, муки и щепотки соли. Тесто должно быть немного круче пельменного. [i]У меня на него обычно уходят 150 г муки, 3 столовые ложки воды и 1 крупное яйцо.[/i] Пнти ингредиенты Лук нарезать маленькими кубиками, посолить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. [i]Здесь я себе позволила отступление от первоисточника. Взяла 600 г лука вместо 800 г и добавила молотый черный перец.[/i] Пнти ингредиенты Добавить в лук томатную пасту, дать остыть. Пнти ингредиенты Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 2 мм. Распределить по нему луковую зажарку, свернуть рулетом по большой стороне. Пнти ингредиенты Нарезать рулет кусками толщиной 3-4 см. Пнти ингредиенты На дно плоской кастрюли уложить курицу. [i]На указанное количество продуктов подойдет кастрюлька объёмом от 3 литров.[/i] Пнти ингредиенты Поверх курицы уложить куски рулета, посыпать зеленью. Залить бульоном так, чтобы он едва покрывал тесто. Закрыть крышкой и варить 15 минут. Источник: <http://www.povarenok.ru/recipes/show/51958/>

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru