



Биточки из грудки индейки



На 900 г	Калории 1416	Белки 136.6	Жиры 77.4	Углеводы 50.8
На 100 г	Калории 157.4	Белки 15.2	Жиры 8.6	Углеводы 5.6

Ингредиенты

Филе грудки индейки - 600 граммов
Лук репчатый - 150 граммов
Яйцо куриное - 1 штука
Масло растительное - 32 грамма
Сухари панировочные - 50 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов
Перец - 3 грамма

Процент потерь по массе: 10 %

Описание

В фарш из индейки (600 г) добавить измельченный репчатый лук (одна большая луковица-150 г), чеснок (2-3 зубчика), соль и перец по вкусу. Все перемешать и сформировать биточки. Обвалять биточки в панировочных сухарях и обжарить, добавив на сковороду растительного масла (36 г-2 столовых ложки на две сковороды). Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

1. Фарш из индейки - 600 г Лук репчатый - 150 г Чеснок - 2-3 зубчика Яйцо Сухари панировочные Растительное масло для жарки

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru