



Драники картофельные



На 329.7 г	Калории 777	Белки 20.5	Жиры 32.8	Углеводы 103.1
------------	----------------	---------------	--------------	-------------------

На 100 г	Калории 235.8	Белки 6.2	Жиры 9.9	Углеводы 31.3
----------	------------------	--------------	-------------	------------------

Ингредиенты

Картофель - 260 граммов
Яйцо - 55 граммов
мука пшеничная высший сорт - 75 граммов
лук - 40 граммов
Масло растительное - 25 граммов
Вода - 10 граммов
Разрыхлитель теста - 3 грамма
Соль поваренная пищевая - 2 грамма
Перец черный молотый - 1 грамм

Процент потерь по массе: 67.03 %

Описание

Картофель крупный 2 шт., Лук 0.5 шт., Яйцо 1 шт., Мука 75 г (3 ст.л.), Соль, Растительное масло для жарки 2-3 ст л. Разрыхлитель 0.5 ч.л., Перец по вкусу. Картофель натереть на терке, лук на мелкой, посолить, поперчить. Добавить яйцо, перемешать, добавить муку, перемешать и посыпать разрыхлитель. Размешать быстро. Жарить на разогретой сковороде с растительным маслом. В драники можно добавить чеснок и зелень.

Инструкция по приготовлению

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