



Жареная куриная грудка филе в панировке манкой и соевым соусом

★★★★★

На 740 г	Калории 1299	Белки 151.1	Жиры 61.6	Углеводы 32.3
На 100 г	Калории 175.6	Белки 20.4	Жиры 8.3	Углеводы 4.4

Ингредиенты

Филе куриной грудки - 600 граммов
Соевый соус - 50 граммов
Манная крупа - 40 граммов
Масло растительное - 50 граммов

Процент потерь по массе: 26 %

Описание

Филе куриной грудки маринуется в соевом соусе мин 15(можно и сутки) обваливается в манной крупе и жарится в масле на сковороде

Инструкция по приготовлению

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