



Жульен с курицей и грибами (с зеленью).



На 548 г	Калории 814	Белки 91.9	Жиры 41.6	Углеводы 18.0
На 100 г	Калории 148.5	Белки 16.8	Жиры 7.6	Углеводы 3.3

Ингредиенты

Шампиньоны - 434 грамма
Куриное филе (сырое) - 258 граммов
Лук репчатый - 132 грамма
Масло растительное - 10 граммов
СМЕТАНА ПРЕЗИДЕНТ 10% - 100 граммов
укроп - 20 граммов
Сыр твердый - 60 граммов

Процент потерь по массе: 45.2 %

Описание

Шампиньоны чистим, с филе обрезаем пленки и жир. Режем грибы, филе, лук. Пассируем лук на растительном масле, добавляем порезанное куриное филе, немного солим и обжариваем еще 5 минут (почти до готовности). Добавляем грибы. Когда грибы дали воду - еще немного солим и перчим. Жарим до испарения воды и придавания грибам легкого золотистого цвета. Снимаем с плиты, даем остыть. Перекручиваем полученную массу на мясорубке (можно измельчить блендером), добавляем сметану, немного укропа, перемешиваем. По необходимости добавляем соль. Ложим в порционные креманки (нужны термоустойчивые!!!), посыпаем сверху тертым сыром и отправляем в духовку на 5 минут на 220 градусов. Количество ингредиентов указано на 3 креманки (у меня большие): по 160г подготовленного жульена и 20г сыра на порцию.

Инструкция по приготовлению

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