



Кальмары тушеные в сметане



На 720 г	Калории 801	Белки 132.1	Жиры 28.7	Углеводы 3.6
На 100 г	Калории 111.2	Белки 18.3	Жиры 4.0	Углеводы 0.5

Ингредиенты

Кальмар дльневосточный - 800 граммов
сметана - 100 граммов

Процент потерь по массе: 28 %

Описание

Очистить кальмары и нарезать их тонкими полосками, 5*1. В разогретую сковороду выложить кальмары, тушить 5 минут, помешивая. Добавить к кальмарам сметану, соль и перец по вкусу, перемешать. Тушить еще 5 минут.

Инструкция по приготовлению

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