



Котлета куриная в картофельной панировке



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 192.0	Белки 11.0	Жиры 14.0	Углеводы 23.6

Ингредиенты

Описание

На 6 порций: ФИЛЕ КУРИНОЕ 350 г, ЛУК 70 г, КАРТОФЕЛЬ 350 г, ЯЙЦО 1/2 шт., СОЛЬ, ПЕРЕЦ, СПЕЦИИ по вкусу, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО 50 г. Филе с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. Сформировать маленькие котлетки. Картофель натереть на терке, отжать, посолить, добавить яйцо. Плотно прижать со всех сторон к котлете. Сформировать все котлеты и затем жарить на среднем огне в горячем масле с двух сторон до румяной корочки. Затем накрыть крышкой, убавить огонь до минимума и довести до готовности 15 минут.

Инструкция по приготовлению

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