



Котлета куриная (с крупой) жареная



На 480 г	Калории 1062	Белки 58.0	Жиры 52.3	Углеводы 93.3
----------	-----------------	---------------	--------------	------------------

На 100 г	Калории 221.3	Белки 12.1	Жиры 10.9	Углеводы 19.4
----------	------------------	---------------	--------------	------------------

Ингредиенты

- Куриный фарш - 255 граммов
- Ячневая крупа - 80 граммов
- лук - 80 граммов
- Соль поваренная пищевая - 4 грамма
- Масло растительное - 30 граммов
- Сухари панировочные - 40 граммов
- Перец черный молотый - 1 грамм

Процент потерь по массе: 52 %

Описание

Ячку замочить (можно использовать гречку), куриные бедра и лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. Крупу промыть, слить воду, добавить к мясу. Фарш хорошо взбить, пока не перестанет приставать к рукам. Раскидать на 7 частей. Каждую часть обвалять в сухарях и лопаточкой придать форму котлеты. Готовые полуфабрикаты можно выкладывать на пергамент (бумагу для выпечки). Масло разогреть и обжарить все котлетки вначале на сильном огне до корочки с обеих сторон. Затем огонь убавить и готовить под крышкой до готовности, не забывая переворачивать 1-2 раза.

Инструкция по приготовлению

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