

Котлеты - растрепки из куриной грудки и моркови

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 350 г	692	55.8	41.7	23.2
На 100 г	197.6	16.0	11.9	6.6

Ингредиенты

Грудка куриная филе - 200 граммов
Морковь сырая - 150 граммов
Яйцо куриное - 1 штука
Овсяные хлопья - 20 граммов
Масло подсолнечное - 30 граммов

Процент потерь по массе: 65 %

Описание

Филе максимально мелко порезать, посолить, посыпать специями для курицы или "Карри". Морковь потереть на мелкой терке. Все перемешать и в фарш добавить 1 яйцо, 1 столовую ложку овсяных хлопьев.Ложкой или руками выложить на сковородку котлетки-растрепки.Обжарить с двух сторон на 2-х столовых ложках растительного масла.Затем влить 30-40 гр. воды и протушить котлетки растрепки 10- 15 минут.

Инструкция по приготовлению

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