Котлеты Говяжьи на пару Тё

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 525.6 г	1085	74.7	64.2	52.1
На 100 г	206.4	14.2	12.2	9.9

Ингредиенты

Фарш говяжий - 400 граммов
Батон - 70 граммов
Молоко 2,5 % - 100 граммов
лук - 85 граммов
Яйцо куриное отборное С0 - 1 штука

Процент потерь по массе: 47.44 %

Описание

1. Батон без корочек залить молоком, оставить на 15 минут. 2. Очистить и очень мелко порезать лук. 3. Смешать фарш и лук. 4. Не выжимая добавить батон. 5. Тщательно вымесить фарш. 6. Разделить белок и желток. 7. Добавить в фарш желток, специи и соль по вкусу. 8. Снова вымесить, отбить (отбросать), оставить на 30 минут. 9. Белок взбить до устойчивых пиков, смешать с фаршем. 10. Сформировать 6 котлет, готовить на пару 30 минут.

Инструкция по приготовлению

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