Котлеты из домашнего фарша

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 767 г	1331	61.9	61.1	29.8
На 100 г	173.6	8.1	8.0	3.9

Ингредиенты

Фарш домашний - 400 граммов
Лук репчатый - 200 граммов
Кабачок - 150 граммов
Масло подсолнечное - 1 столовая ложка
Масло сливочное - 20 граммов

Процент потерь по массе: 23.3 %

Описание

1. Морковь, лук, картошку помыть и почистить. Фарш у меня говяжий+свиной, делаю сама. Овощи я измельчаю в блендере, если его нет, то овощи нужно тереть на средней терке. 2. Положить нарезанные овощи в блендер+яйцо, все измельчить. Получится вот такая масса. Единственное НО, нужно слить немного сока, который дадут овощи, чтобы фарш был не очень жидкий. Я это делаю когда уже фарш и овощи перемешаны и добавлена соль, так как после добавления соли овощи еще дадут сок. 3. Смешать измельченные овощи и фарш, добавить чуть растопленное сливочное масло, соль (я добавляю еще немного черного и красного сладкого молотого перца). 4. Сформировать из фарша порционные котлетки, обвалять в панировочных сухарях или муке и отправить на сковороду с добавлением растительного масла. Из указанных ингредиентов получится 7-10 котлет (все зависит от размера), у меня вышло 7 котлет, жарила за 2 захода.

Инструкция по приготовлению

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