



Котлеты из куриной грудки с творогом 5*****

★★★★★

На 1000 г	Калории 1320	Белки 181.7	Жиры 56.5	Углеводы 18.7
-----------	-----------------	----------------	--------------	------------------

На 100 г	Калории 132.0	Белки 18.2	Жиры 5.6	Углеводы 1.9
----------	------------------	---------------	-------------	-----------------

Ингредиенты

Куриная грудка - 600 граммов
Творог (5%) - 200 граммов
Яйцо куриное - 45 граммов
лук репчатый - 200 граммов
масло подсолнечное - 30 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Куриную грудку и лук измельчить в блендере. Смешать в миске творог, фарш из куриной грудки с луком, яйцо, соль перец (у меня смесь перцев), сухой чеснок. Формировать котлеты влажными руками. Обжаривать на смазанной маслом антипригарной сковороде, если необходимо, добавить немного воды. На каждой стороне по 5-7 минут, в зависимости от размера.

Инструкция по приготовлению

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