



# Куриные бедра с кожей в аэрогриле(Ольга)

★★★★★

|          |                  |               |              |                 |
|----------|------------------|---------------|--------------|-----------------|
| На 392 г | Калории<br>823   | Белки<br>72.1 | Жиры<br>57.3 | Углеводы<br>4.9 |
| На 100 г | Калории<br>210.1 | Белки<br>18.4 | Жиры<br>14.6 | Углеводы<br>1.2 |

## Ингредиенты

Бедро куриное - 456 граммов  
Майонез провансаль(Краснодарский МЖК) - 30 граммов  
ГОРЧИЦА - 16 граммов  
Соль морская - 5 граммов  
Приправа смесь перцев - 5 граммов  
Чеснок - 5 граммов

Процент потерь по массе: 60.8 %

## Описание

Бедра куриные замариновать в течение часа. Затем поместить на чашу аэрогриля застеленную фольгой. Жарить при температуре 230 приблизительно минут 10 на одной стороне и минут 12 на другой. Приятного аппетита! P.S.Рецепт посчитан с учетом фактического выхода мяса (без кости).

## Инструкция по приготовлению

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