

Куриный паштет

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 471.9 г	840	86.7	51.7	6.9
На 100 г	178.0	18.4	11.0	1.5

Ингредиенты

печень куриная - 500 граммов
лук - 50 граммов
Морковь - 50 граммов
масло сливочное - 5 граммов

Процент потерь по массе: 52.81 %

Описание

1) Нарежьте печень на кусочки, добавьте соль и специи по вкусу. 2) Потушите под крышкой до готовности (примерно 15–20 минут). 3) Натрите морковь, нашинкуйте лук и обжарьте на умеренном огне. Остывшие ингредиенты нужно перемолоть порционно в чаше блендера, вместе или по отдельности. Ещё раз всё перемешайте и положите в контейнер.

Инструкция по приготовлению

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