



Курица запечённая в рукаве (Ольга)

★★★★★

На 1252.2 г	Калории 3550	Белки 294.3	Жиры 255.1	Углеводы 19.2
-------------	-----------------	----------------	---------------	------------------

На 100 г	Калории 283.5	Белки 23.5	Жиры 20.4	Углеводы 1.5
----------	------------------	---------------	--------------	-----------------

Ингредиенты

Курица - 1887 граммов
Горчица " русская " - 15 граммов
Кефир 2,5% - 150 граммов
приправа для курицы с паприкой - 5 граммов
Чеснок - 30 граммов

Процент потерь по массе: -25.22 %

Описание

Курицу промыть. В кефир добавить горчицу, мелко порезанный чеснок, сухую приправу для курицы“Магги». Перемешать все ингредиенты и обмазать этой смесью курицу. Дать время промариноваться хотябы полчаса. Поместить в пекарский рукав и выпекать в духовке при температуре 200градусов до готовности. Перед выемкой на минут пять открыть верх рукава для придания корочки. Время дано приблизительно. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru