

Маффины из куриной печени

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 420 г	702	67.0	35.8	27.8
На 100 г	167.1	16.0	8.5	6.6

Ингредиенты

Куриная печень - 290 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Морковь - 100 граммов
отруби "Бородинские" ржаные хрустящие - 30 граммов
Сыр Классический 45% - 30 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 58 %

Описание

Лук 1 шт.(порезать) и морковь1 шт.(натереть на крупной терке)спассеровать.Печень промыть и залить кипятком минут на 15, затем охладить, мелко порезать и добавить к луку и моркови.Потушить минут 5.Охладить полученный фарш и добавить 1 шт.куриное яйцо и 30 гр отрубей, посолить по вкусу.Тщательно перемешать полученную массу и разложить в силиконовые формочки.Готовить на пару или в духовке минут 20-25.Сверху посыпать сыром и зеленью.

Инструкция по приготовлению

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