



Маффины из хека с морковью и луком

★★★★★

На 560 г	Калории 810	Белки 60.1	Жиры 44.8	Углеводы 40.0
----------	----------------	---------------	--------------	------------------

На 100 г	Калории 144.7	Белки 10.7	Жиры 8.0	Углеводы 7.1
----------	------------------	---------------	-------------	-----------------

Ингредиенты

Хек - 230 граммов
лук - 130 граммов
Морковь - 130 граммов
овсяные хлопья - 40 граммов
Яйцо куриное - 110 граммов
Масло подсолнечное - 25 граммов

Процент потерь по массе: 44 %

Описание

Мелко порезать филе хека, посолить, добавить зерна укропа и др специи для рыбы.Потушить мелко порезанный лук и морковь натертую на терке на растительном масле до полуготовности.Соединить все ингредиенты,добавить 2 яйца и 3 ст.ложки овсяных хлопьев- вымесить.Фарш разложить в силиконовые формочки, накрыть каждую фольгой и выпекать в духовке 30 минут.Готовые рыбные маффины посыпать зеленью (укропа и лука).

Инструкция по приготовлению

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