Мидии в сливочно-чесночном соусе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	143.4	9.0	9.3	5.9

Ингредиенты

Мидии варено-мороженные - 310 граммов
Сливки 10% - 250 граммов
лук - 130 граммов
Чеснок - 20 граммов
Масло сливочное - 50 граммов
Кинза - 40 граммов
Мука пшеничная - 30 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

В мультиварку или в глубокую сковороду бросить кусочек сливочного масла, растопить его. В растопленное масло бросить мелко порезанный лук и чеснок. Пассеровать лук и чеснок около минуты. Добавить к луку и чесноку заранее размороженные, промытые и, при необходимости, почищенные мидии. Обжаривать все вместе пару минут. Добавить к мидиям, луку и чесноку сливки, в которых предварительно необходимо тщательно размещать муку. Добавить соль и перец по вкусу. Тушить 10-12 минут. Подавать к столу присыпав мелко порезанной кинзой.

Инструкция по приготовлению

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