



ПП Домашние нежные сосиски



На 441 г	Калории 884	Белки 97.5	Жиры 38.9	Углеводы 24.7
----------	----------------	---------------	--------------	------------------

На 100 г	Калории 200.5	Белки 22.1	Жиры 8.8	Углеводы 5.6
----------	------------------	---------------	-------------	-----------------

Ингредиенты

- Филе индейки - 300 граммов
- Яйцо - 65 граммов
- Лук репчатый - 50 граммов
- Сыр Моцарелла - 75 граммов
- Чеснок - 5 граммов
- Специи и приправы - 10 граммов
- Зелень - 40 граммов
- Сухое молоко - 25 граммов
- молоко - 100 граммов
- Оливковое масло - 1 чайная ложка
- Свекла - 25 граммов
- Соль поваренная - 3 грамма
- Желатин - 10 граммов

Процент потерь по массе: 55.9 %

Описание

Куриное или индюшиное филе в сыром виде перебить в блендере в фарш, добавить яйцо, сухое молоко, сыр, лук, специи, чеснок, зелень по вкусу. Всё перемешать, добавить сок свеклы 1 стол. ложку(для нежно-розового цвета), посыпать желатином, массу охладить в холодильнике и слепить колбаски, туго замотать в пищевую плёнку. Закинуть в кипящую воду и варить в течении 15 – 20 минут. 2-й вариант туго завернуть в фольгу и запекать 20-25 минут. Отправить в холодильник после остывания.

Инструкция по приготовлению

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