Печеночные котелеты (оладьи)

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 840 г	1160	116.2	29.1	221.5
На 100 г	138.1	13.8	3.5	26.4

Ингредиенты

Печень говяжья - 500 граммов
Лук репка - 100 граммов
Манка - 100 граммов
Яйцо - 120 граммов

Процент потерь по массе: 16 %

Описание

Печень вымыть, зачистить. Порезать на кусочки.Лук репчатый очистить, разрезать на 4 части. Пропустить через мясорубку печень и лук.Добавить в миску яйца, соль и перец.Хорошо перемешать, добавить манную крупу. Хорошо взбить венчиком печеночную массу. Накрыть миску крышкой, дать постоять 30 минут (дать манке набухнуть).Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло столовой ложкой выложить печеночные оладьи. Жарить оладьи из печени до золотистого цвета, на среднем огне, 2-3 минуты с одной стороны.Затем перевернуть и так же жарить оладьи из печени с другой стороны. Так пожарить все оладьи. Растительное масло доливать по мере надобности, по 1 ст. ложке.

Инструкция по приготовлению

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