Подлива с фрикадельками из говядины

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 726.6 г	801	60.4	45.2	38.2
На 100 г	110.3	8.3	6.2	5.3

Ингредиенты

Фрикадельки из говядины - 360 граммов
Мука пшенич.из универсального зерна Рязаночка - 37 граммов
Сметана - 61 грамм
Томатная паста Помидорка - 70 граммов
Масло растительное - 10 граммов
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: 27.34 %

Описание

Обжарить фрикадельки на раст.масле. Отдельно обжарить муку,добавить воду,сметану,томат.пасту,потушить 5 мин. Добавить фрикадельки и потушить еще 15мин.

Инструкция по приготовлению

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