



Свинные стейки с помидором и сыром в духовке



На 1364 г	Калории 3983	Белки 150.6	Жиры 368.5	Углеводы 15.9
На 100 г	Калории 292.0	Белки 11.0	Жиры 27.0	Углеводы 1.2

Ингредиенты

Свинина корейка - 1063 грамма
Оливковое масло нерафинированное Extra Virgin (первый холодный отжим) Испания - 10 граммов
Сметана 25% - 60 граммов
Соль поваренная пищевая - 15 граммов
Помидоры - 390 граммов
Сыр - 171 грамм

Процент потерь по массе: -36.4 %

Описание

Свинные стейки посолить и приправить специями. Противень смазать оливковым маслом, выложить стейки. Сверху стейки равномерно смазать сметаной. Положить сверху нарезанные кружочками помидоры. Посыпать все сверху натертым сыром. Поставить в разогретую до 200гр. духовку на 40-50 минут.

Инструкция по приготовлению

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