Творожно-рисовая запеканка с яблоком, изюмом и корицей

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 655.7 г	855	98.4	29.5	103.9
На 100 г	130.4	15.0	4.5	15.8

Ингредиенты

Яйцо куриное - 4 штуки
Изюм - 50 граммов
Рис отварной - 90 граммов
Яблоко - 100 граммов
Творог обезжиренный (Чебаркульский молочный завод) - 250 граммов
Йогурт - 60 граммов

Процент потерь по массе: 34.43 %

Описание

промыть в холодной воде. Отварить на воде (или на молоке) до готовности, остудить до комнатной температуры или чуть теплого. Яйца разделить на белки и желтки. Творог смешать с кисломолочкой, желтками. Если у творога крупные крупинки — перебить блендером. Вмешать сваренный рис. Отдельно взбить белки до крепких пик. В творожн0-рисовую массу вмешать промытый и ненадолго замоченный изюм. Осторожно вмешать белки. Выложить массу в форму. Яблоко нарезать тонкими пластинками и выложить поверх массы. Сдобрить корицей и ванилью. Печь при 180 градусах 20 минут. Потом температуру убавить до 160 градусов и печь еще 20 минут. Запеканка очень нежная и воздушная, поэтому извлекать из формы и резать нужно полностью остывшей!

Инструкция по приготовлению

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