



Тилапия в кляре



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 157.8	Белки 17.7	Жиры 8.1	Углеводы 3.8

Ингредиенты

Тилапия (филе) - 450 граммов
Яйцо - 110 граммов
Мука ржаная - 30 граммов
Масло подсолнечное - 30 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Убрать лишнюю воду из филе бумажным полотенцем. Взбить яйца с солью и приправами. Обмакнуть филе в яйцо, затем в муку, затем опять в яйцо. Обжарить на сковороде, смазанной растительным маслом.

Инструкция по приготовлению

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