



# Форель малосолевая домашнего посола

★★★★★

|          |                 |               |              |                 |
|----------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|
| На 0 г   | Калории<br>0    | Белки<br>0.0  | Жиры<br>0.0  | Углеводы<br>0.0 |
| На 100 г | Калории<br>76.2 | Белки<br>33.3 | Жиры<br>13.0 | Углеводы<br>2.2 |

## Ингредиенты

форель охлажденная - 500 граммов  
Соль поваренная - 50 граммов  
Сахар - 25 граммов  
Лавровый лист - 5 граммов  
Гвоздика бутон - 3 грамма  
кориандр (кинза) - 3 грамма  
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

## Описание

Сделать рассол. Остудить. Залить рыбу и поставить в холодильник на 3 дня.

## Инструкция по приготовлению

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