



котлеты куриные с капустой



На **643.8 г**

Калории
1185

Белки
82.6

Жиры
44.4

Углеводы
113.8

На **100 г**

Калории
184.1

Белки
12.8

Жиры
6.9

Углеводы
17.7

Ингредиенты

Куриный фарш - 300 граммов
Яйцо сырое - 100 граммов
Капуста белокочанная - 200 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Овсяные хлопья - 50 граммов
Масло растительное - 20 граммов
Сухари панировочные - 100 граммов

Процент потерь по массе: 35.62 %

Описание

смешать куриный фарш, яйца, капусту (через мясорубку), овсяные хлопья, специи и соль. сформировать котлеты обвалить в панировке и поставить жарить в сковородку (закрытой крышкой) на медленном огне. когда с одной стороны пожарится перевернуть.

Инструкция по приготовлению

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