



котлеты "нежные" из горбуши ПП



На 640 г	Калории 616	Белки 64.9	Жиры 16.7	Углеводы 50.3
На 100 г	Калории 96.3	Белки 10.1	Жиры 2.6	Углеводы 7.9

Ингредиенты

Горбуша - 150 граммов
Лук репка - 70 граммов
Морковь сырая - 70 граммов
Белок - 2 штуки
Кефир - 100 граммов
Овсяные хлопья клинские - 50 граммов

Процент потерь по массе: 36 %

Описание

Филе горбуши порезать кубиком 1x1 см., добавить порезанный кубиком лук, морковь- на крупной тёрке,кефир, яичные белки, соль,перец, геркулес (можно смолоть в кофемолке).Дать постоять минут 10, жарить на антипригарной сковороде без масла.

Инструкция по приготовлению

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