



паштет из куриной печени,моркови, лука и плавленного сырка

★★★★★

На 745 г	Калории 1398	Белки 122.0	Жиры 76.7	Углеводы 33.3
На 100 г	Калории 187.6	Белки 16.4	Жиры 10.3	Углеводы 4.5

Ингредиенты

Печень куриная - 500 граммов
Лук репчатый - 170 граммов
Морковь - 180 граммов
Масло подсолнечное - 1 столовая ложка
Сырок дружба - 100 граммов

Процент потерь по массе: 25.5 %

Описание

Морковь 1 шт натереть на крупной терке, лук 1 шт мелко порезать и спасеровать до полу готовности на 1 столов. ложке подсолнечного масла.Печень обдать кипятком, промыть, мелко порезать и добавить к луку и моркови.Если необходимо, добавить 30-40гр воды и протушить до готовности печени.Охладить, измельчить на мясорубке или в блендере вместе с 1 шт плавленного сырка.Все посолить и тщательно перемешать.

Инструкция по приготовлению

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