



суфле рыбное с рисом и манкой



На 1400 г	Калории 894	Белки 102.6	Жиры 23.6	Углеводы 67.9
На 100 г	Калории 63.9	Белки 7.3	Жиры 1.7	Углеводы 4.9

Ингредиенты

Треска - 500 граммов
Яйцо - 3 порции
молоко - 150 граммов
Рис отварной - 200 граммов
Манная каша - 100 граммов
Вода - 300 граммов

Процент потерь по массе: -40 %

Описание

отварить рыбу на бульоне от рыбы сварить рис с добавлением манки (или что-то одно) взбить желтки с молоком, добавить к рыбе, рису и манке отдельно взбить белки до устойчивых пик соединить все форму смазать маслом и обсыпать манкой запекать при 180-200° около 20 мин

Инструкция по приготовлению

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