



50хв.



КБЖВ на 100г: К.130
Б.12.5 Ж.5.7 В.7



вага всієї порції -750г



ГРИБНІ БОЙЛИ

Нам знадобиться:

- 12 великих шампіньонів без ніжок
- 120г твердого сиру(чи сулузуні)
- 200мл курячого фаршу(додати сіль і перець)

паніровка

- 2 яйця
- панірувальні сухарі
- борошно

Приготування:

Гриби очистіть, та приберіть ніжку. В середину шапочки вкладіть кубик сиру, який гарненько втисніть.

Фарш змішайте з сіллю і перцем, викладіть на гриб, і сформуйте кульку.

Обвалюйте кульки у такій послідовності - спершу у борошні, далі у збитих яйцях, і після у панірувальних сухарях. Випікаємо при 180С 20-25хв і готово до подачі

Порція

1200ккал – 170г

1300ккал – 180г

1400ккал – 190г

1500ккал – 205г

1700ккал – 230г

Порада: можна брати панірувальні сухарі із спеціями, з ними ще буде смачніше. Є багато різних цікавих сухарів - бо класичні хлібні сухарі, виглядають не дуже святково

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/660