

Пельмени с телятиной

СОСТАВ: ФАРШ: ТЕЛЯТИНА, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ;
ТЕСТО: МУКА, ВОДА, ЯЙЦА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Выложите пельмени в кипяток и сразу перемешайте, чтобы они не слиплись.
2. Доведите воду до кипения еще раз.
3. Когда пельмени всплывут на поверхность, убавьте огонь до среднего и варите их еще 5–7 минут, периодически помешивая.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 220,6 ккал. Белки — 10,5 г. Жиры — 9,64 г.

Углеводы — 27,4 г.

Вес одной пельмешки 10–12 г.

Срок годности: 90 суток. При температуре от -18°C

Детские пельмени с телятиной

СОСТАВ НАЧИНКИ: ТЕЛЯТИНА, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ;
ТЕСТО: МУКА, ВОДА, ЯЙЦА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ.

* Пельмешки меньшего размера, по сравнению с классическими, чтобы детям было удобнее кушать, а для начинки используется мясо с наименьшим количеством жира, приготовлены по домашнему и минимально приправлены солью, луком и перцем. Для цветных пельмешек используются только натуральные красители теста.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Выложите пельмени в кипяток и сразу перемешайте, чтобы они не слиплись.
2. Доведите воду до кипения еще раз.
3. Когда пельмени всплывут на поверхность, убавьте огонь до среднего и варите их еще 5–7 минут, периодически помешивая.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 128,32 ккал. Белки — 13,35 г. Жиры — 1,08 г.
Углеводы — 24,67 г.

Вес одной пельмешки: 8–9 г.

Срок годности: 90 суток. При температуре от -18°C

Пельмени с индейкой

Состав начинки: филе индейки (бедра и грудки в равных частях), лук репчатый, картофель, соль, черный перец молотый.

Состав теста: мука пшеничная, яйцо куриное, масло растительное, вода, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Выложите пельмени в кипяток и сразу перемешайте, чтобы они не слиплись.
2. Доведите воду до кипения еще раз.
3. Когда пельмени всплывут на поверхность, убавьте огонь до среднего и варите их еще 5-7 минут, периодически помешивая.



Пищевая и энергетическая ценность на 100г:

Белки – 14,79 г. Жиры – 1,87 г. Углеводы – 22,73 г.

Энергетическая ценность – 167,02 ккал.

Вес одной пельмешки: 10-12 г.

Срок годности: 90 суток. При температуре от -20 С

Пельмени с курицей

Состав: фарш: куриная грудка, куриное бедро, лук репчатый, соль, перец; тесто: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Выложите пельмени в кипяток и сразу перемешайте, чтобы они не слиплись.
2. Доведите воду до кипения еще раз.
3. Когда пельмени всплывут на поверхность, убавьте огонь до среднего и варите их еще 5–7 минут, периодически помешивая.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 106,2 ккал. Белки — 10,6 г. Жиры — 1,5 г.

Углеводы — 13,6 г.

Вес одной пельмешки 10–12 г.

Срок годности: 90 суток. При температуре от -18°C

Пельмени с телятиной и курицей

Состав: фарш: телятина, куриная грудка, куриное бедро, лук репчатый, соль, перец; тесто: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Выложите пельмени в кипяток и сразу перемешайте, чтобы они не слиплись.
2. Доведите воду до кипения еще раз.
3. Когда пельмени всплывут на поверхность, убавьте огонь до среднего и варите их еще 5–7 минут, периодически помешивая.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 190 ккал. Белки — 12,4 г. Жиры — 6,3 г.

Углеводы — 20,9 г.

Вес одной пельмешки 10–12 г.

Срок годности: 90 суток. При температуре от -18°C



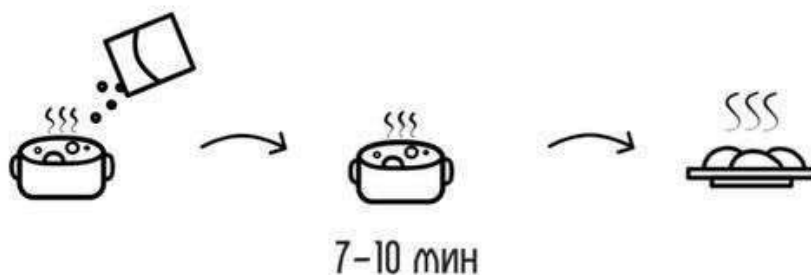
Равиоли с курицей

Состав теста: мука, яйцо, масло растительное, соль, куркума;

Начинка: куриное филе (грудка, бедро без кожи), лук репчатый, соль, перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Равиоли опустить в кипящую подсоленную воду. Помешивая, довести до кипения и варить 7–10 мин. Готовые равиоли вынуть из воды и заправить по вкусу (маслом, сметаной).



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 180 ккал. Белки — 11 г. Жиры — 5 г.

Углеводы — 24 г.

Вес одной равиоли: 18–20 г.

Срок годности: 90 суток, при температуре от -18°C





МАНТЫ

Фарш из телятины с картошкой

Состав начинки: фарш из телятины, лук, картофель, соль, перец

Состав теста: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Раскладываем манты в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними (не менее 1 см). Готовим 45 минут на среднем огне + 10 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 225 ккал. Белки — 8 г.

Жиры — 11 г. Углеводы — 21 г.

Вес одной манты 68–70 г. В одном кг 15–16 шт.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18°C

Манты различаются в лепке,
в зависимости от состава начинки





МАНТЫ

рубленая телятина без картошки

Состав начинки: рубленая телятина, лук, соль, перец
Состав теста: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Раскладываем манты в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними (не менее 1 см). Готовим 45 минут на среднем огне + 10 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 190,8 ккал. Белки — 10,3 г.

Жиры — 9,1 г. Углеводы — 16,8 г.

Вес одной манты 68–70 г. В одном кг 15–16 шт.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18°C

Манты различаются в лепке,
в зависимости от состава начинки





МАНТЫ

рубленая телятина с картошкой

Состав начинки: рубленая телятина, лук, картофель, соль, перец

Состав теста: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Раскладываем манты в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними (не менее 1 см). Готовим 45 минут на среднем огне + 10 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 215,8 ккал. Белки — 8,6 г.

Жиры — 10,7 г. Углеводы — 20,7 г.

Вес одной манты 68–70 г. В одном кг 15–16 шт.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C

Манты различаются в лепке,
в зависимости от состава начинки





МАНТЫ

рубленая телятина с тыквой

Состав начинки: рубленая телятина, лук, тыква, соль, черный перец молотый

Состав теста: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Раскладываем манты в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними (не менее 1 см). Готовим 45 минут на среднем огне + 10 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 153 ккал. Белки — 8,13 г.

Жиры — 5,52 г. Углеводы — 17,7 г.

Вес одной манты 68–70 г. В одном кг 15–16 шт.

Срок годности: 90 суток при $t = -18^{\circ}\text{C}$

Манты различаются в лепке,
в зависимости от состава начинки





Вареники с картофелем

Состав начинки: картофель отварной, лук жареный, масло сливочное, соль, перец.

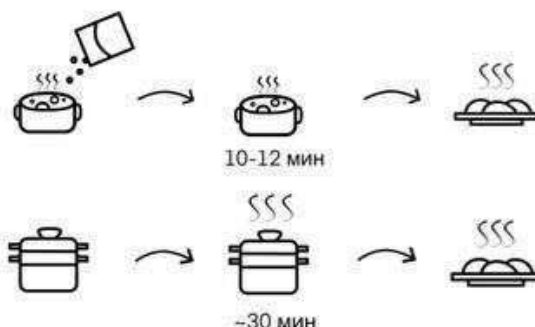
Тесто: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАСТРЮЛЕ:

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду (Воды в кастрюле должно быть в 3 раза больше, чем вареников по весу). Варить 10–12 минут. Готовые вареники вынуть из воды +5 минут дать «отдохнуть» и заправить по вкусу (маслом, сметаной).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МАНТОВАРКЕ:

Раскладываем вареники в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними. Готовим ~ 30 минут на среднем огне + 5 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой. Заправить по вкусу (маслом, сметаной). Приятного аппетита!



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 148,2 ккал. Белки — 4,2 г. Жиры — 1,9 г.

Углеводы — 29,4 г.

Вес одного вареника: 32–35 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C





Вареники

с картофелем и грибами

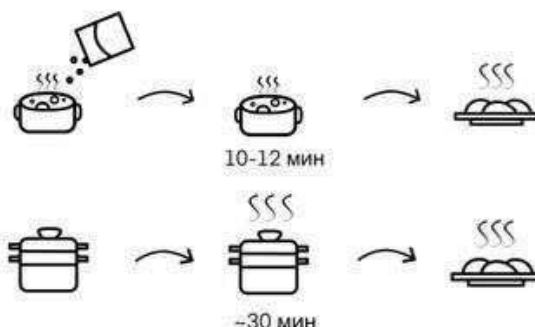
Состав начинки: грибы шампиньоны (жареные), картофель отварной, лук жареный, масло сливочное, соль, перец.
Тесто: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАСТРЮЛЕ:

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду (Воды в кастрюле должно быть в 3 раза больше, чем вареников по весу). Варить 10–12 минут. Готовые вареники вынуть из воды +5 минут дать «отдохнуть» и заправить по вкусу (маслом, сметаной).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МАНТОВАРКЕ:

Раскладываем вареники в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними. Готовим ~ 30 минут на среднем огне + 5 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой. Заправить по вкусу (маслом, сметаной). Приятного аппетита!



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 156,3 ккал. Белки — 5,5 г. Жиры — 3 г.

Углеводы — 27,6 г.

Вес одного вареника: 32–35 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C





Вареники с творогом

Состав начинки: творог, сахар, ванилин.

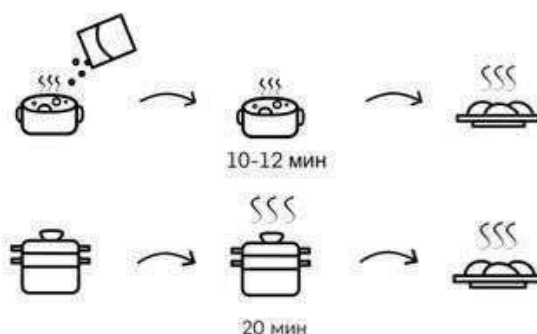
Тесто: мука, вода, яйца, масло растительное, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАСТРЮЛЕ:

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду (Воды в кастрюле должно быть в 3 раза больше, чем вареников по весу). Варить 10–12 минут. Готовые вареники вынуть из воды +5 минут дать «отдохнуть» и заправить по вкусу (маслом, сметаной).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МАНТОВАРКЕ:

Раскладываем вареники в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними. Готовим - 20 минут на среднем огне + 5 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой. Заправить по вкусу (маслом, сметаной). Приятного аппетита!



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 242,9 ккал. Белки — 11,4 г. Жиры — 11,1 г.

Углеводы — 24,5 г.

Вес одного вареника: 32–35 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C





Вареники с капустой и телятиной

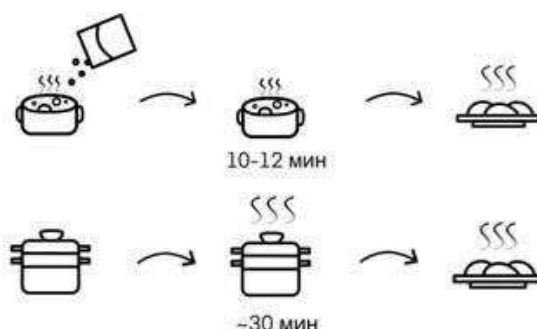
Состав начинки: телятина, капуста свежая, лук, соль, перец.
Тесто: мука, вода, яйца, масло растительное.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАСТРЮЛЕ:

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду (Воды в кастрюле должно быть в 3 раза больше, чем вареников по весу). Варить 10–12 минут. Готовые вареники вынуть из воды +5 минут дать «отдохнуть» и заправить по вкусу (маслом, сметаной).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МАНТОВАРКЕ:

Раскладываем вареники в мантоварке заранее смазав маслом, оставляя расстояние между ними. Готовим - 30 минут на среднем огне + 5 мин даем «отдохнуть» с закрытой крышкой. Заправить по вкусу (маслом, сметаной). Приятного аппетита!



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 127,7 ккал. Белки — 9,9 г. Жиры — 2,9 г. Углеводы — 18,9 г.

Вес одного вареника: 32–35 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18°C



ГУБАДИЯ

Состав: мука пшеничная, молоко, масло сливочное и подсолнечное, дрожжи, яйцо, рис, изюм, корт, сахар, соль.

Способ приготовления:

Выложить замороженную губадию на противень или на сковороду, предварительно смазав подсолнечным маслом, или на пергамент, оставить при комнатной температуре примерно на 60 минут, дать тесту немного подняться. Дальше в духовку на 160 градусов на 35-40 минут.



Пищевая ценность на 100 гр.:

Энергетическая ценность-223.4 ккал. Белки-4.6 гр. Жиры- 4 гр.

Углеводы-43,2 гр.

В упаковке 6 штук.

Срок годности 90 суток.

При температуре от -18 °С

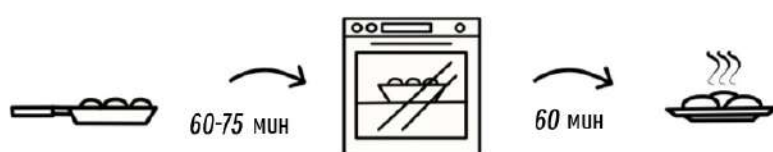


БЭЛЕШ

Состав: мука пшеничная, сметана, сода пищевая, кефир, масло сливочное и подсолнечное, филе утиной грудки, мякоть говядины, лук репчатый, картофель, перец чёрный молотый, соль.

Способ приготовления :

Выложить замороженный бэлеш на противень с пергаментом, оставить при комнатной температуре примерно на 60-75 минут, до полной разморозки. При желании, после разморозки смазать бэлеш яйцом, чтобы он получился еще более румяными. Дальше в духовку на 160 градусов на 60 минут.



Пищевая ценность на 100 гр.:

Энергетическая ценность - 77,3 Ккал.

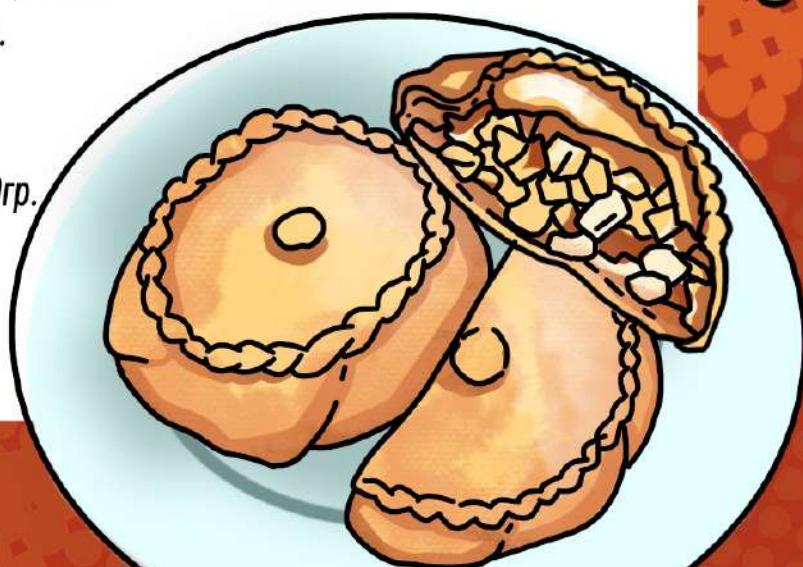
Белки - 3,5 гр, Жиры - 2,1 гр.

Углеводы - 11,04 гр.

В упаковке 2 штуки, вес 640гр.

Срок годности 90 суток.

При температуре от -18°C

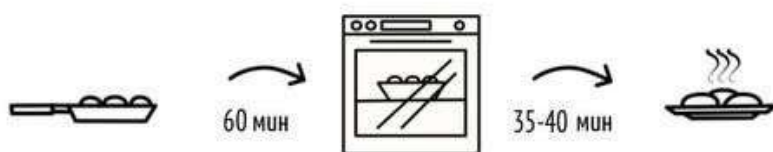


СОСИСКИ В ТЕСТЕ

Состав: мука пшеничная, молоко, сливочное и подсолнечное масло, дрожжи, сахар, соль, сосиски с мясом птицы и говядиной.

Способ приготовления :

Выложить замороженные сосиски в тесте на противень или на сковороду, предварительно смазанную подсолнечным маслом, или на пергамент, оставить при комнатной температуре примерно на 60-75 минут, дать тесту немного подняться. При желании, после разморозки смазать сосиски в тесте яйцом, чтобы они получились еще более румяными. Дальше в духовку на 160 градусов на 35-40 минут.



Пищевая ценность на 100 гр.:

Энергетическая ценность - 188,17 Ккал.

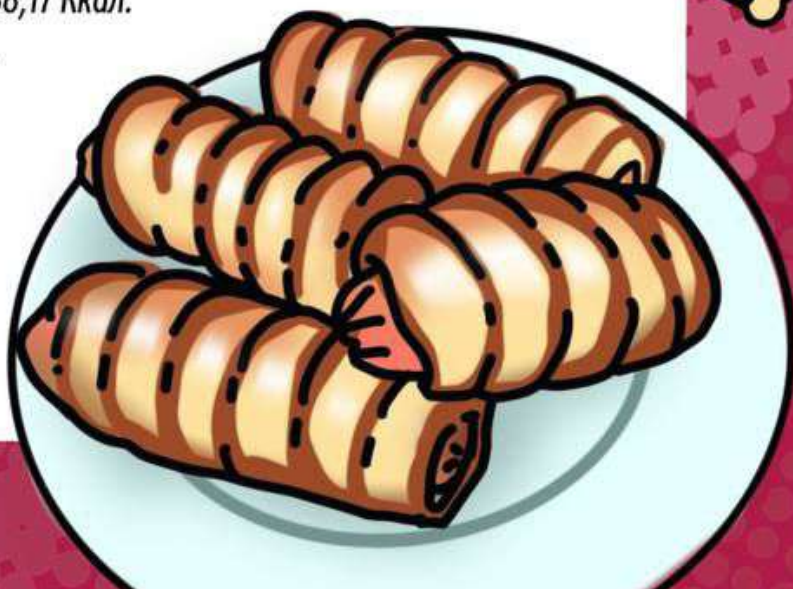
Белки - 9,1 гр, Жиры - 7,3 гр.

Углеводы - 21,2 гр.

В упаковке 5 штук.

Срок годности 90 суток.

При температуре от -18°C





Треугольники

рубленая говядина и картошка

Состав теста: мука пшеничная, сметана, кефир, масло сливочное, соль.

Состав начинки: рубленая телятина, лук, картофель, соль, черный перец молотый.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

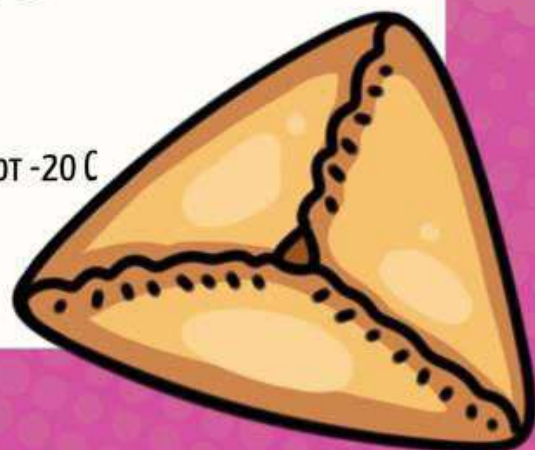
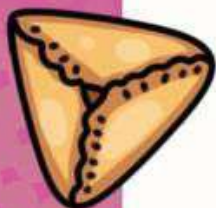
Выложить треугольники на противень или на сковороду, предварительно смазав подсолнечным маслом, или на пергамент. И оставить при комнатной температуре примерно на 45-50 минут. Дальше в духовку на 160 градусов на 45 минут.



Пищевая и энергетическая ценность на 100г:
Белки – 7,4 г. Жиры – 5,25 г. Углеводы – 23,43 г.
Энергетическая ценность – 170,79 ккал.

Вес одного треугольника: 110 г.

Срок годности: 90 суток. При температуре от -20 С



ЭЛЕШ

Состав начинки: филе грудки куриной, лук, картофель, перец черный молотый, соль.

Тесто: мука пшеничная, сметана, сода, кефир, масло сливочное и подсолнечное, соль.

Способ приготовления:

Выложить элеш на противень или на сковороду, предварительно смазав подсолнечным маслом, или на пергамент. И оставить при комнатной температуре примерно на 45–50 минут. Дальше в духовку на 160 градусов на 45 минут.



Пищевая ценность на 100 гр.:

Белки–7.61 г. Жиры– 7 г. Углеводы–28,67 гр.

Энергетическая ценность – 208,8 ккал

Вес одного элеша ~ 200 гр.

В упаковке 5 шт.

Срок годности 90 суток

при температуре от -18 С°



Блинчики с курицей и грибами

Состав блинов: мука пшеничная, молоко, яйца, вода, сахар, соль

Состав начинки: куриный фарш обжаренный с луком и шампиньонами на растительном масле, соль, черный перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перед приготовлением размораживать блины НЕ НУЖНО.

1-й способ: блинчики выложить на разогретую сковородку с небольшим количеством растительного масла. Готовить на медленном огне, после того как одна сторона прожарится, переверните блинчики и накройте сковородку крышкой. Готовить так ещё 10 минут.

2-й способ: блинчики разогреть в микроволновой печи при мощности 800 Вт в течение 4-6 минут.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 133,90 ккал. Белки — 8,78 г. Жиры — 5,09 г. Углеводы — 13,21 г.

Срок годности: 90 суток при $t = -18^{\circ}\text{C}$

Вес блинчика: 70 гр. Вес начинки: 30 гр.





Блинчики с мясом

Состав блинов: мука пшеничная, молоко, яйца, вода, сахар, соль

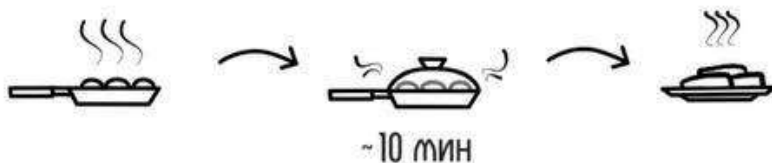
Состав начинки: говяжий фарш обжаренный с луком на растительном масле, соль, черный перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перед приготовлением размораживать блины НЕ НУЖНО.

1-й способ: блинчики выложить на разогретую сковородку с небольшим количеством растительного масла. Готовить на медленном огне, после того как одна сторона прожарится, переверните блинчики и накройте сковородку крышкой. Готовить так ещё 10 минут.

2-й способ: блинчики разогреть в микроволновой печи при мощности 800 Вт в течение 4-6 минут.



Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 184,3 ккал. Белки — 13,8 г. Жиры — 6,9 г.

Углеводы — 13,8 г.

Срок годности: 90 суток при $t = -18^{\circ}\text{C}$

Вес блинчика: 70 гр. Вес начинки: 30 гр.





Блинчики с творогом

Состав блинов: мука пшеничная, молоко, яйца,
вода, сахар, соль

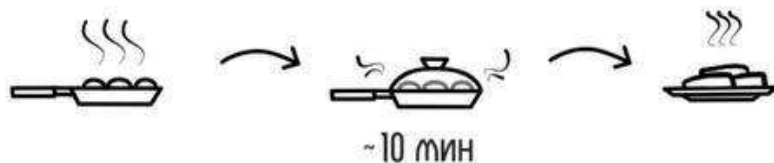
Состав начинки: творог, сметана, сахар, ванилин

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перед приготовлением размораживать блины НЕ НУЖНО.

1-й способ: блинчики выложить на разогретую сковородку с небольшим количеством растительного масла. Готовить на медленном огне, после того как одна сторона прожарится, переверните блинчики и накройте сковородку крышкой. Готовить так ещё 10 минут.

2-й способ: блинчики разогреть в микроволновой печи при мощности 800 Вт в течение 4-6 минут.



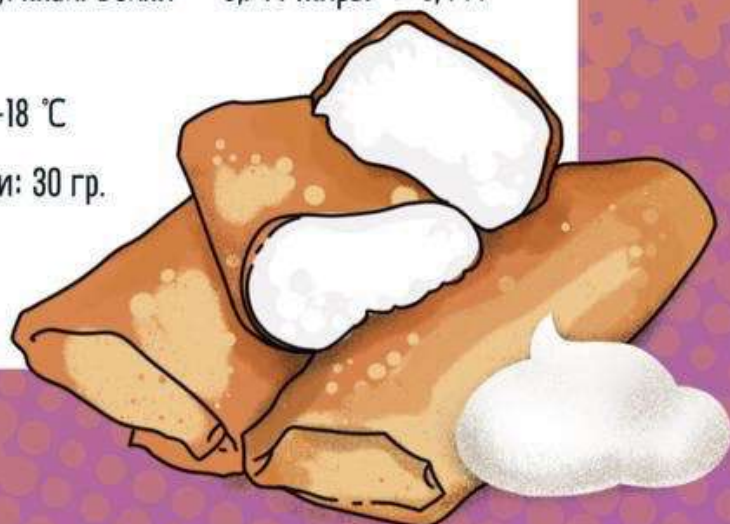
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 120,1 ккал. Белки — 3,7 г. Жиры — 3,4 г.

Углеводы — 17,1 г.

Срок годности: 90 суток при $t = -18^{\circ}\text{C}$

Вес блинчика: 70 гр. Вес начинки: 30 гр.



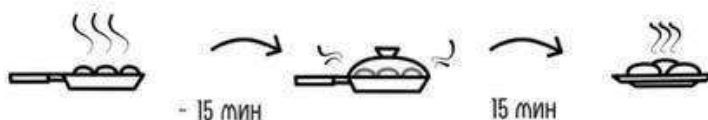


Биточки из индейки

Состав: филе индейки (без кожи), лук репчатый, картофель, яйцо, соль, перец черный молотый, отруби овсяные

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

■ Биточки можно поджарить: Выложить на сковороду с растительным маслом замороженные биточки. Хорошо поджарить с одной стороны до золотистой корочки без крышки. Затем перевернуть, поджарить с другой стороны, далее добавить немного воды и накрыть крышкой, убавить огонь и готовить так 15 минут.



■ Можно запечь в духовке: Выложить замороженные биточки в форму, смазанную растительным маслом. Запекать в разогретой духовке 30 мин. при температуре 180–200 градусов.



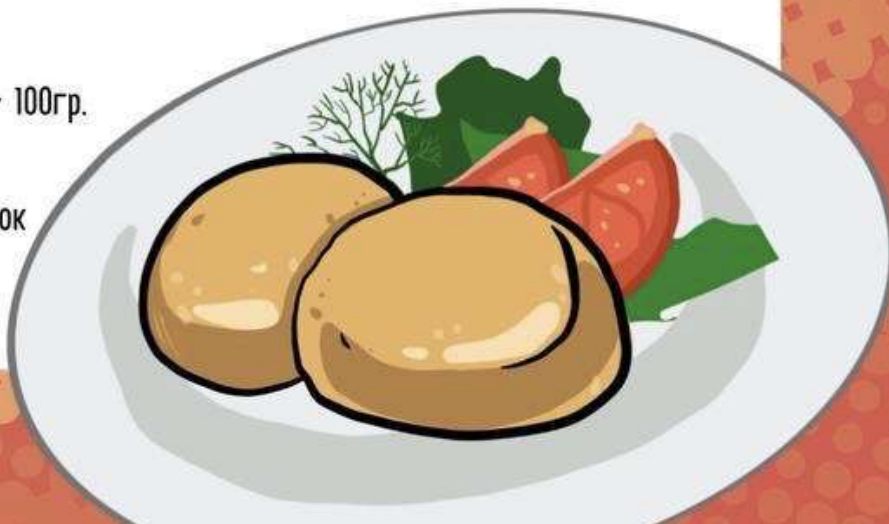
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 106,3 ккал. Белки — 17,8 г. Жиры — 2 г.

Углеводы — 4 г.

Вес одного биточка ~ 100 гр.

Срок годности 90 суток
при температуре от -18 °С





Голубцы

с телятиной

Состав: мякоть телятины, рис, лук репчатый, капуста белокочанная, соль, черный перец молотый.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замороженные голубцы можно потушить в глубокой сковороде. Поджарить лук с морковью на растительном масле, добавить томатную пасту, выложить голубцы, залить кипятком. Накрыть крышкой и готовить 30–40 минут на медленном огне.



~ 30–40 мин

Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 87,19 ккал. Белки — 7,08 г. Жиры — 0,79 г. Углеводы — 12,92 г.

Вес голубца: 110 гр. Вес начинки: 60 гр.

Срок годности: 90 суток
при $t = -18\text{ }^{\circ}\text{C}$





Котлеты из телятины

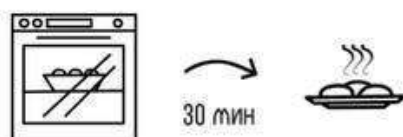
Состав: мякоть телятины, лук репчатый, батон, яйцо, соль, перец черный молотый, сухари панировочные

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

■ Котлеты можно поджарить: Выложить на сковороду с растительным маслом замороженные котлеты. Хорошо поджарить с одной стороны до золотистой корочки без крышки. Затем перевернуть, поджарить с другой стороны, далее добавить немного воды и накрыть крышкой, убавить огонь и готовить так 15 минут.



■ Можно запечь в духовке: Выложить замороженные котлеты в форму, смазанную растительным маслом. Запекать в разогретой духовке 30 мин. при температуре 180–200 градусов.



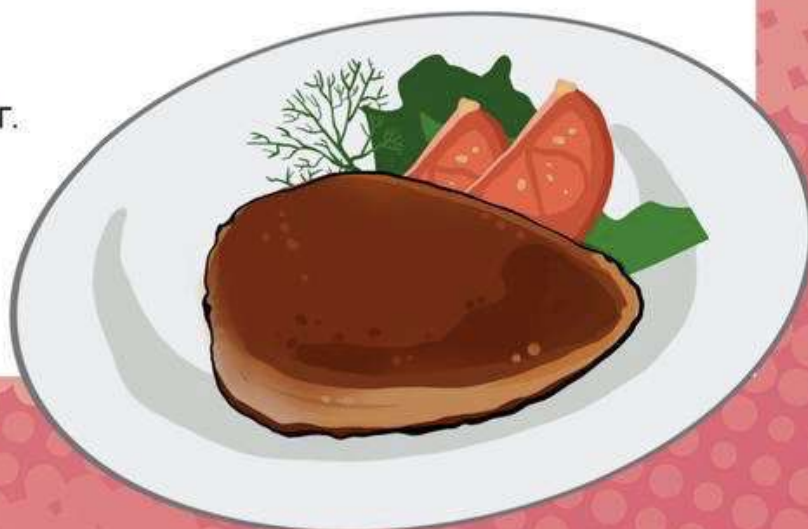
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 205 ккал. Белки — 15,9 г. Жиры — 10,8 г.

Углеводы — 11,3 г.

Вес одной котлеты: 100 г.

Срок годности: 90 суток
при температуре от -18 °C





Котлеты из индейки

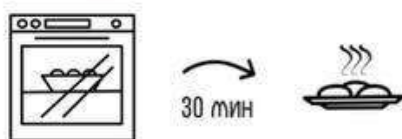
Состав: филе индейки (без кожи), лук репчатый, яйцо, соль, перец черный молотый, отруби овсяные

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

■ Котлеты можно поджарить: Выложить на сковороду с растительным маслом замороженные котлеты. Хорошо поджарить с одной стороны до золотистой корочки без крышки. Затем перевернуть, поджарить с другой стороны, далее добавить немного воды и накрыть крышкой, убавить огонь и готовить так 15 минут.



■ Можно запечь в духовке: Выложить замороженные котлеты в форму, смазанную растительным маслом. Запекать в разогретой духовке 30 мин. при температуре 180–200 градусов.



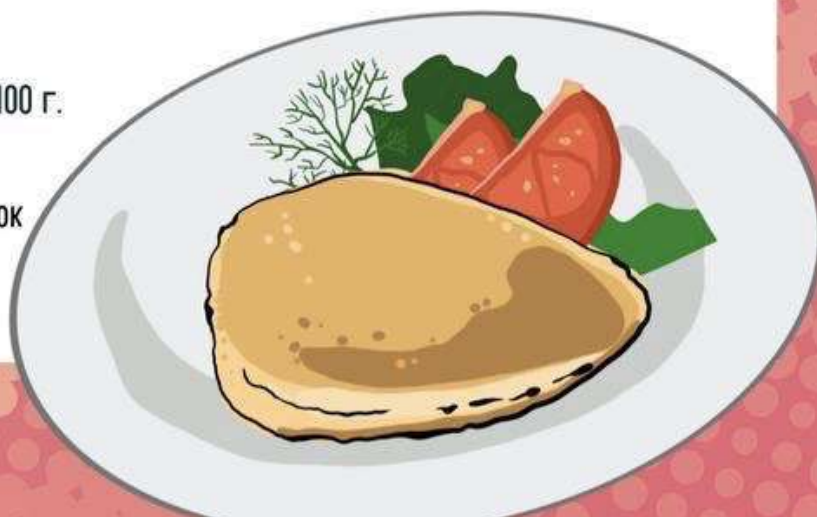
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 105 ккал. Белки — 18,5 г. Жиры — 1,9 г.

Углеводы — 3,2 г.

Вес одной котлеты: 100 г.

Срок годности 90 суток
при температуре от -18 °С



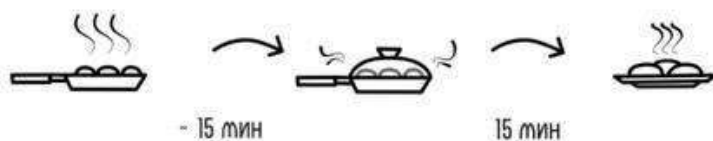


Котлеты куриные

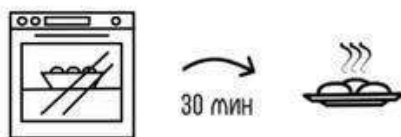
Состав: куриное филе (грудка без кожи), лук репчатый, батон, яйцо, соль, перец черный молотый, сухари панировочные

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

■ Котлеты можно поджарить: Выложить на сковороду с растительным маслом замороженные котлеты. Хорошо поджарить с одной стороны до золотистой корочки без крышки. Затем перевернуть, поджарить с другой стороны, далее добавить немного воды и накрыть крышкой, убавить огонь и готовить так 15 минут.



■ Можно запечь в духовке: Выложить замороженные котлеты в форму, смазанную растительным маслом. Запекать в разогретой духовке 30 мин. при температуре 180–200 градусов.



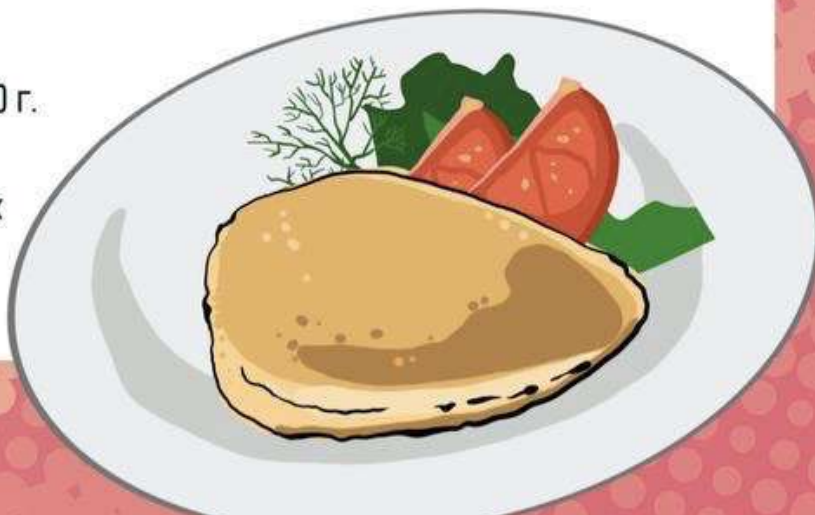
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 113 ккал. Белки — 21,7 г. Жиры — 2,5 г.

Углеводы — 5,8 г.

Вес одной котлеты: 100 г.

Срок годности: 90 суток
при температуре от -18 °C





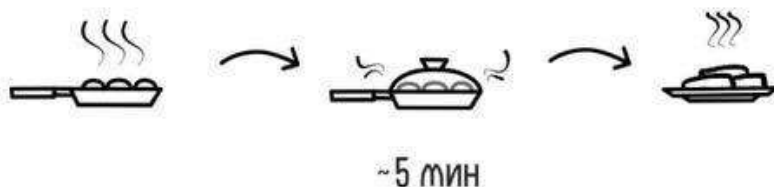
Наггетсы

Состав: куриное филе (грудки), соль, черный перец молотый, яйцо куриное, сухари панировочные.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перед приготовлением размораживать наггетсы НЕ НУЖНО.

Наггетсы выложить на разогретую сковородку с небольшим количеством растительного масла. Обжарить куриные наггетсы на среднем огне с каждой стороны около 5 минут.



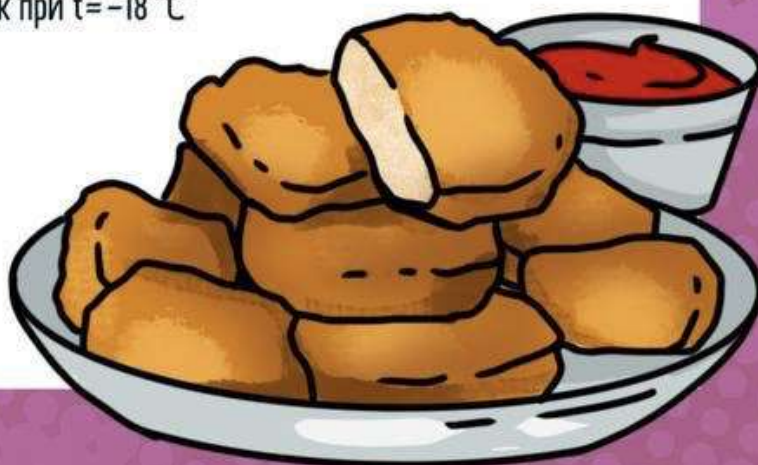
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 157,3 ккал. Белки — 19,78 г. Жиры — 2,74 г.

Углеводы — 13,37 г.

Срок годности: 90 суток при $t = -18^{\circ}\text{C}$

Вес наггетса: 30 гр.





Тефтели

ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Состав: мякоть телятины, рис, лук репчатый, яйцо, соль, перец чёрный молотый

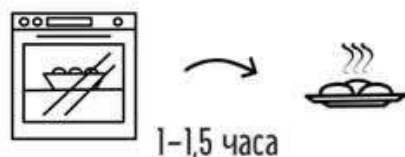
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

■ Тефтели можно потушить в сковороде: обжарить лук и морковь на растительном масле, добавить ложку томатной пасты, выложить сверху замороженные тефтели, залить водой и тушить на медленном огне 40 минут, под крышкой.



40 мин

■ Можно запечь в духовке: выложить в форму замороженные тефтели, залить томатно-сметанной подливой, запекать в духовке 1-1,5 часа при температуре 180 градусов.



1-1,5 часа

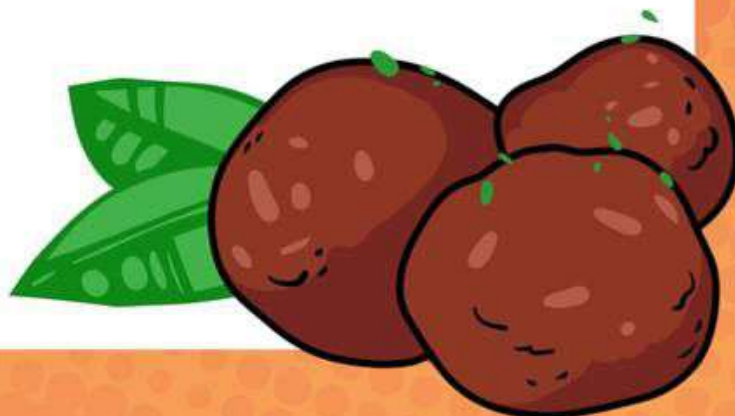
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 162 ккал. Белки — 8,7 г. Жиры — 7,3 г.

Углеводы — 6 г.

Вес одной тефтели: 100 г

Срок годности : 90 суток
при температуре от -18 С





Фрикадельки из индейки

Состав: филе индейки (без кожи), лук
репчатый, соль, перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фрикадельки отлично подходят для приготовления наваристого
сытного бульона.

Так же фрикадельки можно приготовить в томатном соусе:

Обжарить замороженные фрикадельки на сковороде с репчатым
луком, добавить ложку томатной пасты, залить водой и тушить на
медленном огне 10-15 минут под крышкой. Подливу можно подсолить,
добавить зелень и рубленый чеснок в конце.



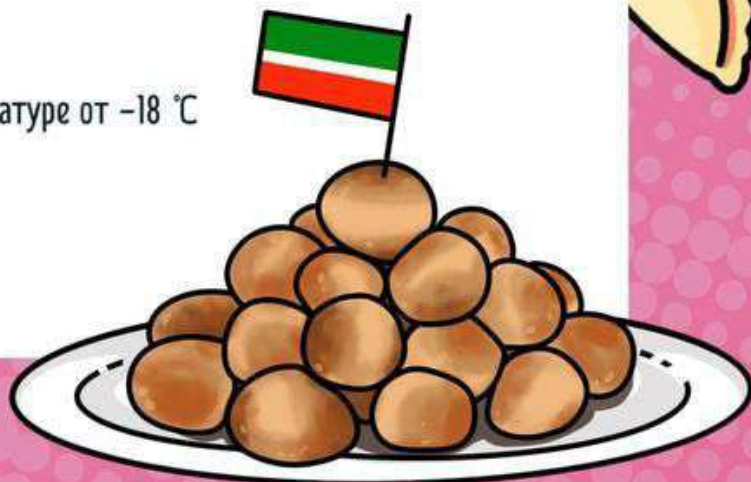
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 93,8 ккал. Белки — 17,8 г. Жиры — 1,7 г.

Углеводы — 1,7 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C

Вес одной фрикадельки: 16-18 г.





Фрикадельки куриные

Состав: филе курицы (грудки и бёдра без кожи в равных частях), лук репчатый, соль, перец черный молотый.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фрикадельки отлично подходят для приготовления наваристого сытного бульона.

Так же фрикадельки можно приготовить в томатном соусе:

Обжарить замороженные фрикадельки на сковороде с репчатым луком, добавить ложку томатной пасты, залить водой и тушить на медленном огне 20 минут под крышкой. Подливу можно подсолить, добавить зелень и рубленый чеснок в конце.



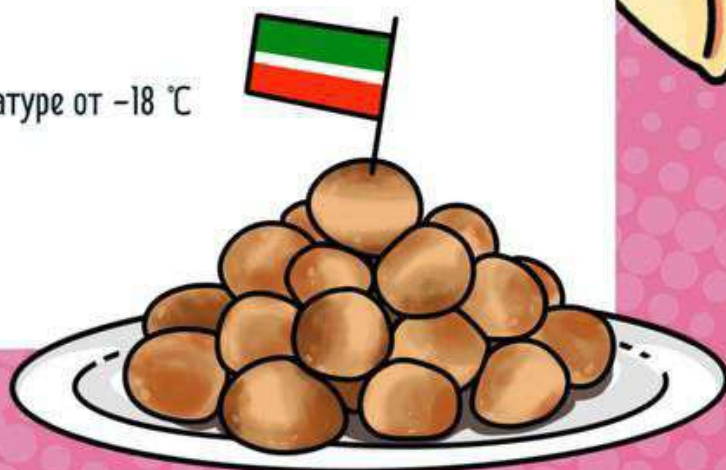
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 135 ккал. Белки — 18,3 г. Жиры — 3,3 г.

Углеводы — 7,4 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C

Вес одной фрикадельки: 14-16 г.





Фрикадельки из телятины

Состав: мякоть телятины, лук репчатый, соль, перец черный молотый.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фрикадельки отлично подходят для приготовления наваристого сытного бульона.

Так же фрикадельки можно приготовить в томатном соусе:

Обжарить замороженные фрикадельки на сковороде с репчатым луком, добавить ложку томатной пасты, залить водой и тушить на медленном огне 20 минут под крышкой. Подливу можно подсолить, добавить зелень и рубленый чеснок в конце.



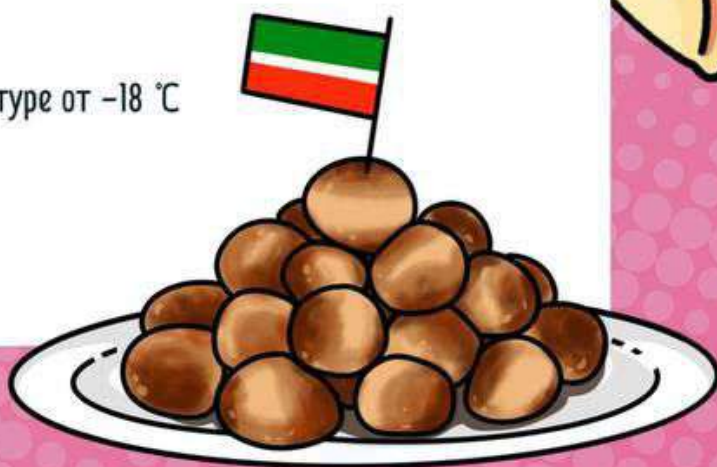
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 195,2 ккал. Белки — 12,8 г. Жиры — 14,5 г.

Углеводы — 2,8 г.

Срок годности: 90 суток при температуре от -18 °C

Вес одной фрикадельки: 14–16 г.

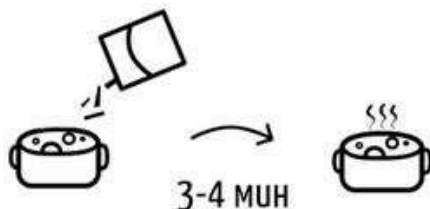


Лапша домашняя

Состав теста: мука пшеничная, яйцо куриное.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Выложите лапшу в кипящий бульон и перемешивайте, чтобы не склеилась. Доведите до кипения еще раз и варите еще 3-4 мин.



Пищевая и энергетическая ценность на 100г:

Белки – 14,93 г. Жиры – 6,67 г. Углеводы – 59,18г.

Энергетическая ценность – 356,46 ккал.

Упаковка 300 г

Срок годности: 12 месяцев.





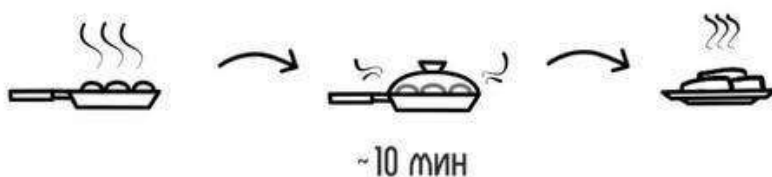
Сырники

классические

Состав: творог, яйцо, сахар, мука

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырники перед приготовлением НЕ нужно размораживать. Необходимо выложить замороженными на разогретую сковороду, заранее смазанную растительным маслом. После того, как одна сторона хорошо подрумянится, переверните сырники, убавьте огонь и накройте крышкой. Готовить в таком режиме 10 минут.



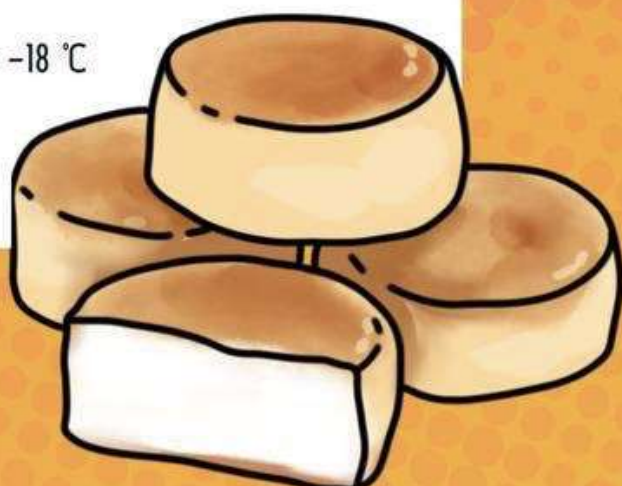
Пищевая и энергетическая ценность на 100 г.:

Энергетическая ценность — 210,5 ккал. Белки — 18,6 г. Жиры — 8,1 г.

Углеводы — 20,5 г.

Срок годности: 90 суток при темп-ре от -18 °С

Вес одного сырника : 50 г





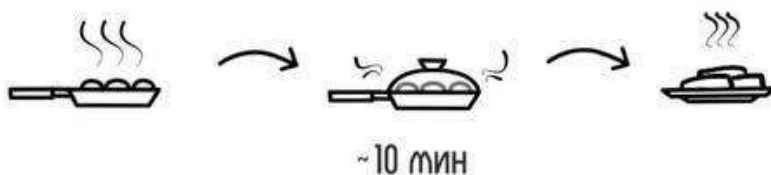
Сырники

с изюмом

Состав: творог, яйцо, изюм, сахар, мука

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырники перед приготовлением НЕ нужно размораживать. Необходимо выложить замороженными на разогретую сковороду, заранее смазанную растительным маслом. Готовить на медленном огне, после того, как одна сторона хорошо подрумянится, переверните сырники и накройте крышкой. Готовить в таком режиме 10 минут.



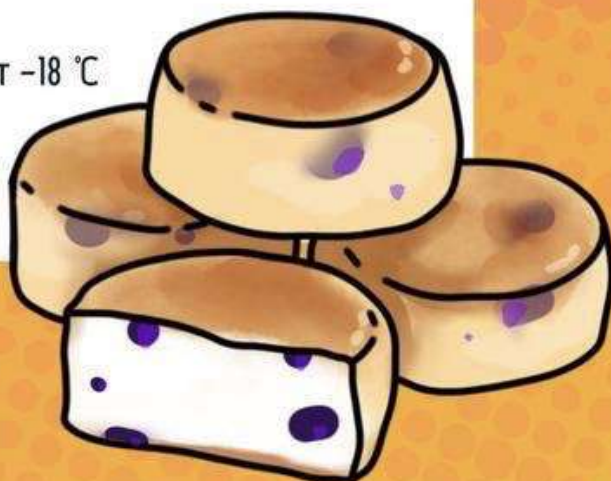
~10 мин

Пищевая и энергетическая ценность на 100г:

Энергетическая ценность – 200,9 ккал, Белки – 11,6 г. Жиры – 7,9 г.
Углеводы – 21,4 г.

Срок годности: 90 суток при темп-ре от -18 °C

Вес одного сырника : 50 г



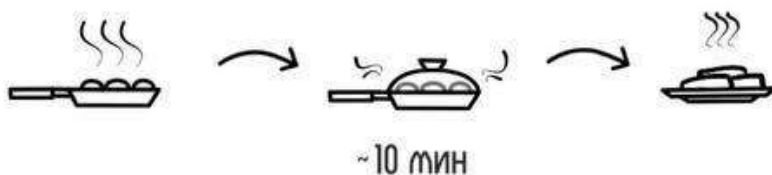


Сырники с курагой

Состав: творог, яйцо, курага, сахар, мука

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырники перед приготовлением НЕ нужно размораживать. Необходимо выложить замороженными на разогретую сковороду, заранее смазанную растительным маслом. Готовить на медленном огне, после того, как одна сторона хорошо подрумянится, переверните сырники и накройте крышкой. Готовить в таком режиме 10 минут.

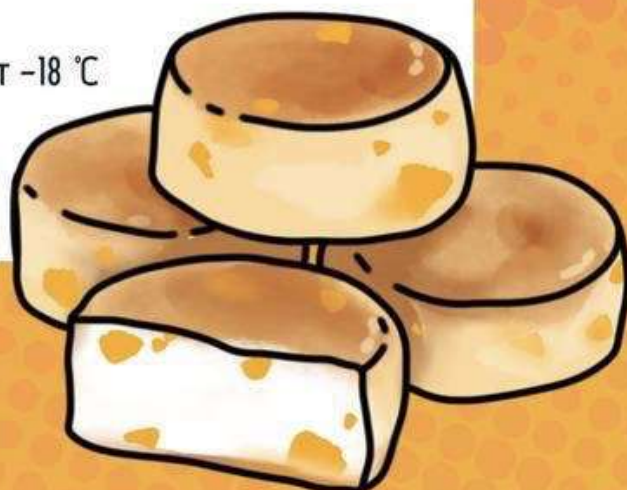


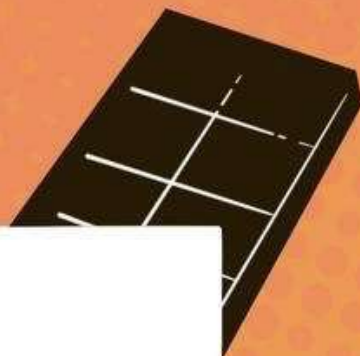
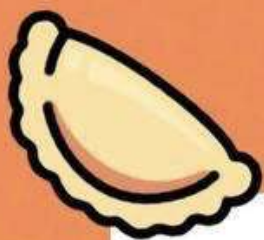
Пищевая и энергетическая ценность на 100г:

Энергетическая ценность – 195,7 ккал, Белки – 12,8 г. Жиры – 7,4 г.
Углеводы – 20,7 г.

Срок годности: 90 суток при темп-ре от -18 °C

Вес одного сырника : 50 г



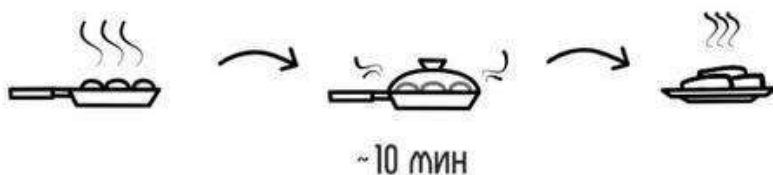


Сырники с шоколадом

Состав: творог, яйцо, шоколад, сахар, мука

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырники перед приготовлением НЕ нужно размораживать. Необходимо выложить замороженными на разогретую сковороду, заранее смазанную растительным маслом. Готовить на медленном огне, после того, как одна сторона хорошо подрумянится, переверните сырники и накройте крышкой. Готовить в таком режиме 10 минут.



Пищевая и энергетическая ценность на 100г:

Энергетическая ценность – 208,9 ккал, Белки – 14,7 г. Жиры – 8,8 г.
Углеводы – 8,8 г.

Срок годности: 90 суток при темп-ре от -18 °C

Вес одного сырника : 50 г

