

PASTRAV FILE CU USTUROI SI MAMALIGA

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Pastrav de cultura crud - 300 Grame
- Sare himalaya - 2 Pungi (500g)
- Piper negru - 1 Gram
- Ulei floarea soarelui - 50 Mililitri
- Faina alba - 30 Grame
- Lamaie - 70 Grame
- Usturoi - 20 Grame
- Smantana 12% - 30 Grame
- Patrunjel verde - 5 Grame
- Maioneza - 30 Grame
- Vegeta natur legume - 2 Grame
- Faina de porumb (malai) - 80 Grame
- Unt - 30 Grame

Instrucțiuni

PASTRAV FILE CU USTUROI SI MAMALIGA

350 grame (file pastrav, malai, lamai, ulei, faina, Smantana 12%, maioneza, unt, usturoi, patrunjel verde, sare, vegeta, piper)

ALERGENI: lapte, gluten

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

| | |
|---------------------|------------------------|
| Calorii | 7502 kj / 1793.12 kCal |
| Grăsimi | 120.02 g |
| din care | |
| Saturate | 7.61 g |
| Ne-Saturate | 43.24 g |
| Colesterol | 20.01 mg |
| Carbohidrați | 100.76 g |
| din care | |
| Zaharuri | 2.51 g |
| Fibre | 2.91 g |
| Proteine | 76.58 g |
| Sare | 501283.14 mg |

Macronutrienți pentru 1 Porție

| | |
|---------------------|------------------------|
| Calorii | 7502 kj / 1793.12 kCal |
| Grăsimi | 120.02 g |
| din care | |
| Saturate | 7.61 g |
| Ne-Saturate | 43.24 g |
| Colesterol | 20.01 mg |
| Carbohidrați | 100.76 g |
| din care | |
| Zaharuri | 2.51 g |
| Fibre | 2.91 g |
| Proteine | 76.58 g |
| Sare | 501283.14 mg |