Бризоль из говядины

На 100 грамм:
Калорийность: **181.7 ккал.**
Белки: **13.4 г.**
Жиры: **13.25 г.**
Углеводы: **1.43 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/brizol-iz-govyadiny/

Это вкуснейшее блюдо, которое готовится из фарша, яиц, кроме того дополняется солеными огурцами. Вообще "бризоль" значит зажаренный в яйце. Чтобы приготовить бризоль, можете взять говяжий фарш, однако таким образом вы можете сделать другое мясо или же рыбу. Из указанных продуктов можно сделать около 5-ти бризолей. Еще для данного рецепта желательно взять побольше зелени, например, петрушку, но в принципе готовьте блюдо на ваш вкус, дополняя его своими любимыми продуктами.

Ингредиенты:
- сметана 10% или нат. йогурт- несколько ложек
- фарш говядины - около 400 гр
- яйца - штук 5+ 1 белок
- чеснок 2 зубчика
- 1 ст.л томатной пасты
- огурцы соленые
- соль
- перец

Приготовление:
Вначале посолите, поперчите мясо, затем добавьте в него белок, хорошенько вымешайте. Теперь разделите его на 5 шариков.
Далее положите на стол специальную пленку, затем шарики и расплющите их руками, чтобы получились круги по 15 см в диаметре. Еще может накрыть фарш пластом пленки, затем раскатать. Однако 1-й способ легче.
Взбейте немного соли с яйцом.
Влейте яйцо в какую-нибудь тарелку.
А сверху пленочкой переверните блин.

Потом разогрейте антипригарную сковороду, смазанную каплей масла. Поднесите тарелку к сковороде, положите аккуратно туда мясной блин и яйцо. Жарьте 5 мин.
Далее лопаточкой переверните все и жарьте со 2-й стороны 5 мин. Так же сделайте другие бризоли. Потом сложите их стопкой, чтобы мясо было вверху.
Теперь смешайте чеснок (пропущенный через мясорубку) и сметану/йогурт. И смажьте мясную сторону блюда.
Сверху распределите томатную пасту.
Далее на блин положите нарезанный огурец.
И заверните.
Подавайте вкусный бризоль еще горячим.