

Мясные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **144.95 ккал.**
Белки: **9.5 г.**
Жиры: **8.41 г.**
Углеводы: **7.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnye-oladi/>

Ингредиенты:

- фарш - 400 г
- картофель - 4-5 шт
- лук репчатый - 1 головка
- чеснок - 2 зубчика
- яйцо - 3 шт
- мускатный орех молотый - 1 ч. ложка
- кориандр молотый - 1 ч. ложка
- соль
- перец черный молотый - по вкусу

Приготовление:

Из картофеля приготовить пюре.

В мясной фарш добавить мелко рубленные лук и чеснок, мускатный орех, кориандр, перец, соль и яйца.

Массу хорошо перемешать и соединить с картофельным пюре.

Сформовать небольшие оладьи и обжарить их в разогретом масле по 3 минуты с каждой стороны.