

# Отбивные со сметанкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **259,95 ккал.**  
Белки: **16,39 г.**  
Жиры: **21,06 г.**  
Углеводы: **0,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otbivnye-so-smetankoj/>

## Ингредиенты:

- свинина — 500 г
- сметана — 3 ст. л
- горчица — 2 ч. л
- сыр — 100 г
- масло растительное — 1 ст. л
- соль — 1 ч. л
- перец — 1 щепотка

## Приготовление:

Нарезаем свинину пластинами толщиной 1 см. Отбиваем кусочки мяса молоточком. Отбивные посыпаем солью и перцем и красиво раскладываем на противне, смазанном растительным маслом. Запекаем отбивные примерно 15 минут, затем поливаем сметаной, смешанной с тертым сыром и горчицей. Снова ставим запекаться. Отбивные получаются очень вкусными. Можно подавать их как горячими, так и теплыми.