

## Заливное мясо



На 100 грамм:  
Калорийность: **125.27 ккал.**  
Белки: **12.62 г.**  
Жиры: **6.84 г.**  
Углеводы: **3.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zalivnoe-myaso/>

### Ингредиенты:

- 300 г говядины (вырезки)
- 20 г желатина
- 200 г моркови
- 100 г лука
- 2 яйца (вареных)
- лавровый лист
- перец горошек
- соль
- зелень
- клюква для украшения

### Приготовление:

Положить мясо, почищенные морковь и лук в кастрюлю, залить 1.5 л воды, варить 1 час.

За 15 минут до готовности добавить лавровый лист, перец, посолить.

Желатин замочить в 150 мл холодной кипяченой воды и оставить на то время, которое указано на упаковке.

Затем бульон процедить (всего необходимо 500 мл бульона), добавить желатин, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить.

Белки отделить от желтков.

Белки нарезать кубиками (желтки нам не понадобятся).

Морковь нарезать кубиками.

Мясо нарезать кубиками. Смешать мясо, белки, морковь.

В формочки выложить клюкву и зелень.

На клюкву и зелень выложить мясо с белками и морковью.

Залить бульоном.

Поставить в холодильник и охлаждать до тех пор, пока заливное полностью не застынет (около 5-7 часов).

**Примечание:**

Вместо говядины можно использовать куриное филе.

Также, можно добавить любые овощи, по вкусу.

Заливное можно приготовить в одной большой форме, но порционно удобнее подавать на стол. Из указанного количества ингредиентов получается 6-8 порций.