

Рецепт

"Мясо по-французски"



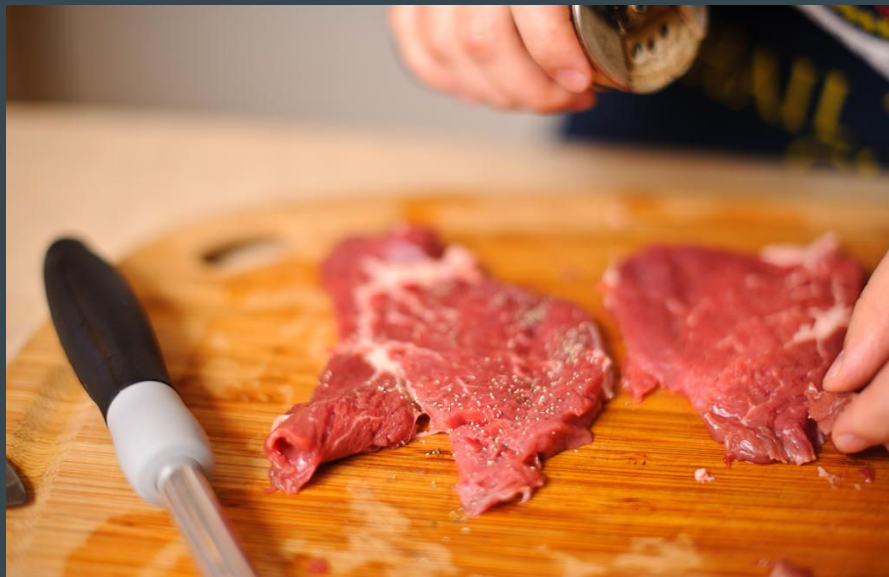
Студентка 0703: Гурьянова М.Д.
Преподаватель: Бушмакин А.Л.

Ингредиенты для «Мясо по-французски»:

- **Картофель** — 1.5 кг
- **Говядина** — 750 г
- **Лук репчатый** (большой) — 2 шт
- **Сыр твердый** — 200 г
- **Майонез** — 150 г
- **Соль** — 1 ст. л.
- **Перец черный** — 1/3 ч. л.
- **Чеснок** — 3 зуб.
- **Приправа** (для отбивных по-вкусу) — 1/3 ст. л.

Шаг 1

Разрезаем на кусочки, примерно 1,5 -2 см толщиной и величиной, как на отбивные.
Отбиваем с двух сторон, солим, перчим, добавляем чеснок, приправляем



Шаг 2

Картошечку чистим, режем тонкими кольцами, чуток солим, добавляем полную ложку майонеза, перемешиваем. Лук режем тонкими кольцами.



Шаг 3

Выкладываем на противень (смазывать маслом не надо) первый слой картофеля, посыпаем луком и немного тертого сыра.Сверху укладываем второй слой картофеля и также посыпаем лучком и сыром.

Шаг 4

Накрываем нашу красоту мясом, посыпаем луком, обильно смазываем майонезом и снова посыпаем сыром, чтобы закрыть всю поверхность



Шаг 5

Накрываем противень фольгой и в духовочку на полтора часа на среднем огне.

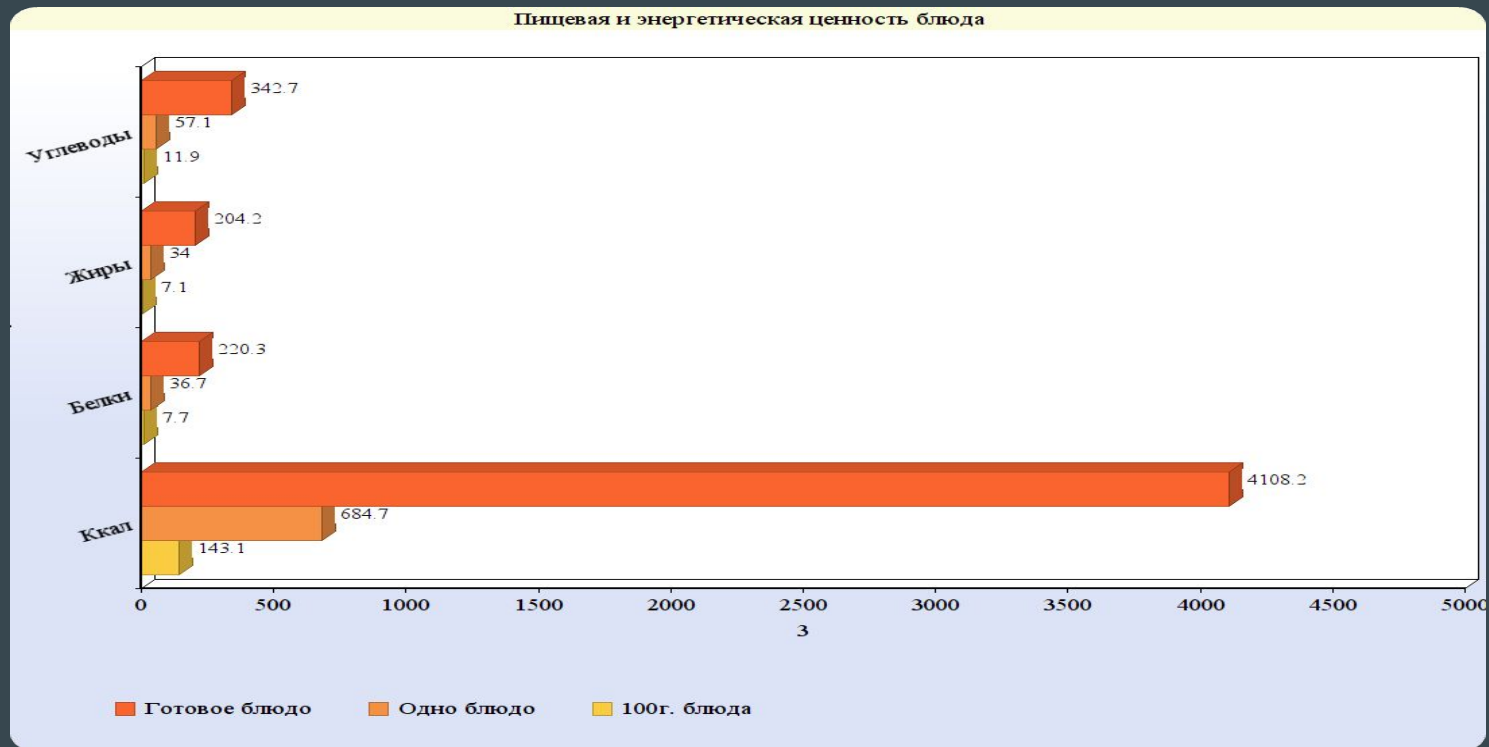
Дождались, дали немного остыть и можно наслаждаться!



Пищевая и энергетическая ценность

Порции	ккал.	белки	жиры	углеводы
Готовое блюдо	4108.2	220.3	204.2	342.7
Одна порция	684.7	36.7	34	57.1
100г. блюда	143.1	7.7	7.1	11.9

Пищевая и энергетическая ценность блюда



Сырочек

Зеленушечка

Лучок

Помидорка



Майонез

Любовь

Мяско

Картошечка

ШЕДЕВР
ГОТОВ

Приятного аппетита

