

# Рецепт

## "Мясо по-французски"



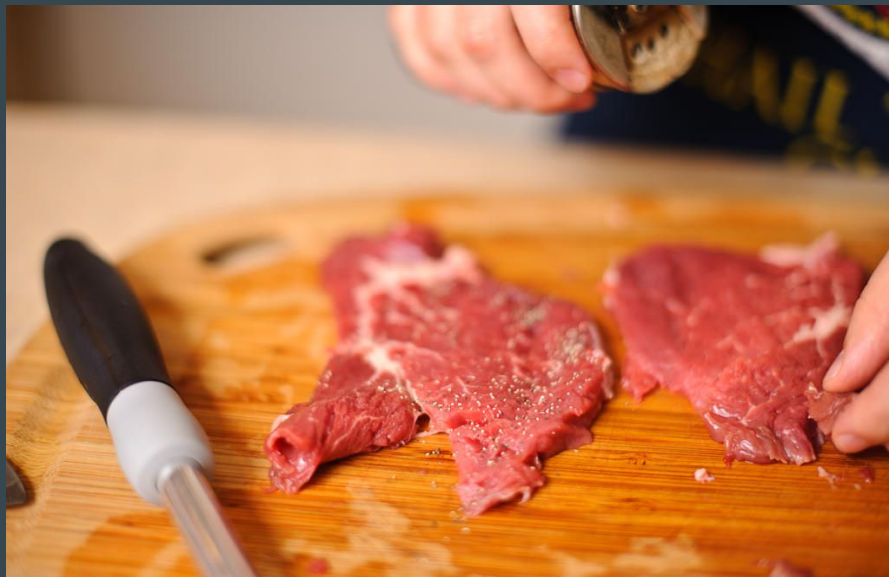
Студентка 0703: Гурьянова М.Д.  
Преподаватель: Бушмакин А.Л.

## 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!

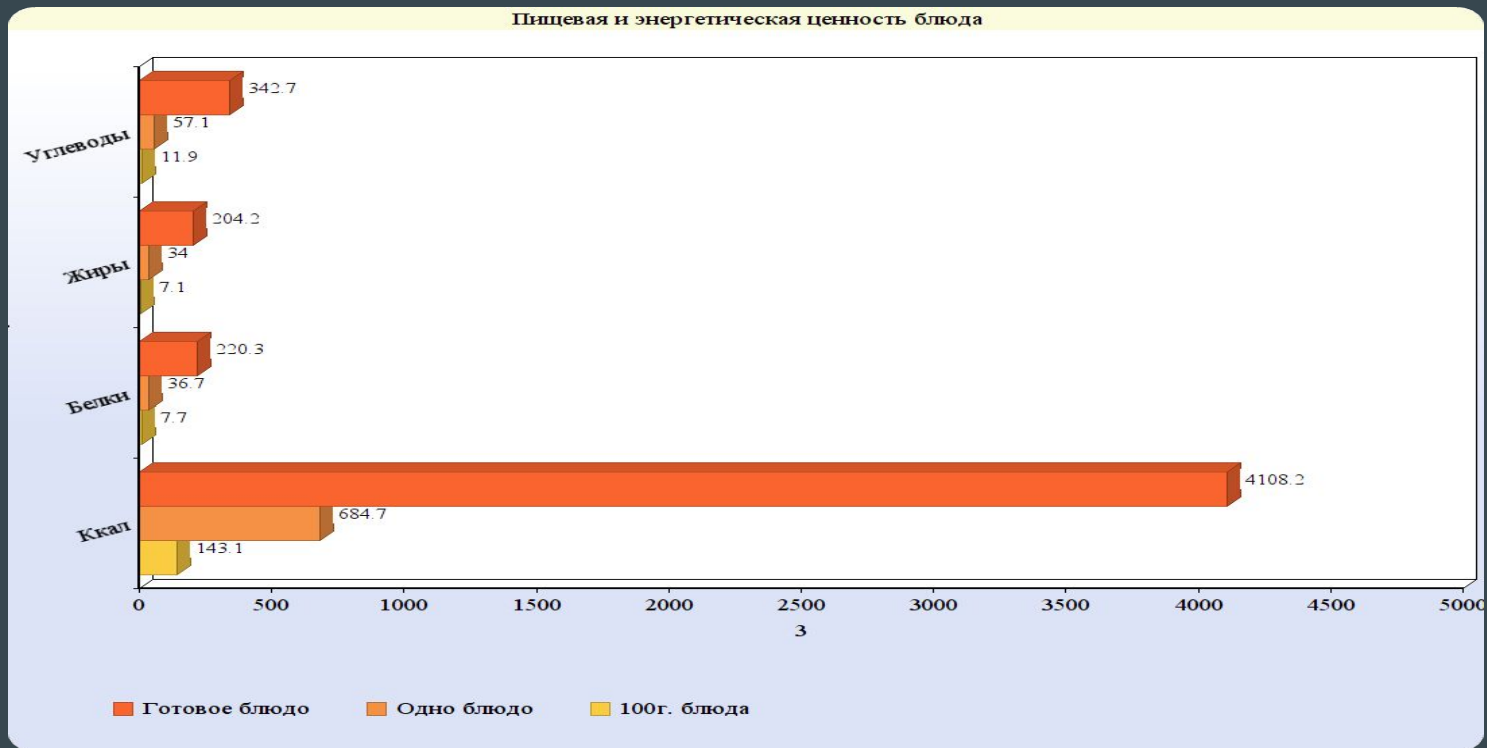


# Пищевая и энергетическая ценность

| 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

