

5 рецептов полезных котлеток



На 100 грамм:
Калорийность: **146 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-receptov-poleznyh-kotletok/>

1. Овсяные котлетки - универсальное ПП-блюдо, которое можно есть как на завтрак, так и на ужин!

Ингредиенты

Овсяные хлопья 1 стакан
Шампиньоны 100 г
Чеснок 2 зубчика
Луковица 1 шт.
Петрушка

Приготовление

Для овсяных котлет залить овсяные хлопья 1/2 ст. кипятка. Оставить хлопья на 30 мин. Затем подготовить все ингредиенты. Порезать шампиньоны. Пропустить чеснок через чеснокодавилку. Натереть луковицу на терке. Все составляющие овсяных котлет смешать и добавить петрушку.

После этого котлетки овсяные запечь в духовке на силиконовом коврик до готовности.

2. Рыбные котлетки с зеленым горошком - прекрасный ужин для любимых!

Ингредиенты

Филе белой рыбы 700 г
Немного молотых овсяных отрубей (примерно столовая ложка)
Лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Яичный желток 1 шт.
Молоко обезжиренное 100 мл

Замороженный зеленый горошек 200 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление

Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки. На несколько минут оставьте размочать отруби в молоке. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте. Разморозьте зеленый горошек и измельчите его вместе с жареным луком в блендере.

Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.

3. Котлеты из брокколи с сыром

Ингредиенты

300 г брокколи
150 г тертого нежирного сыра
2 яйца
1,5 -2 ст. л. молотых овсяных хлопьев
соль, перец, специи по вкусу

Приготовление

Отвариваем брокколи, нарезаем на мелкие кусочки. Смешиваем с сыром, специями, яйцами и мукой. Жарим котлетки, смазав сковороду оливковым маслом.

4. Гречнево-куриные котлеты

Ингредиенты

Куриный фарш 400 г*
Гречневая каша 100 г
Репчатый лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Соевый соус 2 ст. л.
Перец черный молотый, соль по вкусу
Молотая овсянка 20 г

*лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

Приготовление

Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.

Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.

Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.

Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалить их в молотой овсянке. Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

5. Куриные котлеты с брокколи

Ингредиенты

филе куриное 400 г
яичный белок 1 шт.
брокколи 200 г
соль, специи по вкусу

Приготовление

1. Филе промываем, прокручиваем в фарш.
2. Добавляем белок.
3. Брокколи протираем на крупной терке или отправляем в комбайн, по возможности.
4. Формируем котлеты, выкладываем в антипригарную форму, подливаем туда водички и отправляем в заранее разогретую духовку. Печем при температуре 180 градусов, до готовности.