

Биточки из цветной капусты с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **52,56 ккал.**
Белки: **6,05 г.**
Жиры: **1,28 г.**
Углеводы: **5,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bitochki-iz-cvetnoj-kapusty-s-myasom/>

Ингредиенты:

- цветная капуста 500 г
- отварное мясо(грудка, говядина) 100 г
- яйца куриные 1 шт
- лук 1 шт
- чеснок 1 зубок
- соль
- перец черный молотый
- куркума 1/3 ч. л
- отруби для обваливания

Приготовление:

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в пароварке до готовности. Но не переварить! Охладить.

Лук мелко нарезать и пассеровать до легкого золотистого цвета.

Измельчить капусту вместе с отварным мясом и луком при помощи блендера.

Добавить мясо.

Получаем своеобразный фарш. Добавить в полученную массу яйцо, соль, перец, куркуму, измельченный зубок чеснока.

Тщательно перемешать фарш и сформировать аккуратные биточки.

Обжарить с двух сторон до румяности на сухой сковороде, можно предварительно обвалить в отрубях