

Блины с начинкой из грибов и курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **101,9 ккал.**
Белки: **9,87 г.**
Жиры: **3,15 г.**
Углеводы: **7,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-s-nachinkoj-iz-gribov-i-kuricy/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 500 мл
- яйцо - 3 шт
- мука цельнозерновая - 6 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Для начинки:

- Куриное филе - 300 г
- Шампиньоны - 100 г
- Лук - 1 шт
- Зелень - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст. л

Приготовление:

В емкость, где будете заводить тесто, налейте молоко, а затем постепенно добавляйте остальные ингредиенты. При этом необходимо хорошо взбивать тесто венчиком (перемешивайте тесто до тех пор, пока не исчезнут комочки, а само тесто не станет однородным).

Если тесто получается очень жидкое, то смело добавляйте еще немного муки, если, наоборот, густое, – молока.

На разогретую сковороду (масло не нужно, так как оно уже есть в тесте) наливайте блинчик, через 1 минуту переверните. Время приготовления одного блина – около 2 минут.

Чтобы приготовить начинку, необходимо:

Порезать филе на небольшие кусочки, а также измельчить лук и грибы.

На сковороду налить небольшое количество масла и обжарить вначале филе до золотой

корочки, затем добавить лук и грибы, посолить, поперчить, довести до готовности.