

Брюссельская капуста с фрикадельками



На 100 грамм:
Калорийность: **109.15 ккал.**
Белки: **8.74 г.**
Жиры: **6.4 г.**
Углеводы: **5.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bryusselskaya-kapusta-s-frikadelkami/>

Ингредиенты:

- 500 г фарша(постного)
- 500 г брюссельской капусты
- 150 г моркови
- 150 г лука
- соль
- перец

Приготовление:

Лук мелко покрошить.

Морковь натереть на средней терке.

Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать.

Сформировать небольшие фрикадельки.

Разогреть сковороду, выложить фрикадельки, лук, морковь, капусту, подлить немного воды.

Тушить 20-25 минут под крышкой.