

Диетическая куриная колбаса с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **90,6 ккал.**
Белки: **17,84 г.**
Жиры: **1,19 г.**
Углеводы: **1,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kurinaya-kolbasa-s-gribami/>

Ингредиенты:

- филе куриное 800 г
- шампиньоны свежие 200 г
- йогурт натуральный 170 мл
- белки сырые 3 шт
- чеснок - 2 зубочка
- желатин 20 г
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе перекрутить на мясорубке с крупной решеткой. К фаршу добавить порезанные небольшими кубиками шампиньоны. Посолить и добавить все специи. Добавить белки, хорошо вмешать их в фарш. После этого добавить йогурт. Добавить сухой желатин. Затем - измельченный чеснок, хорошенько все перемешать.

Пергаментную бумагу сложить в 2 слоя и намочить водой. Сформировать из фарша колбаски. Завернуть бумагу плотно, концы скрутить и перевязать кулинарной нитью или шпагатом. Сложить колбаски в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Варить после закипания воды на слабом огне около 1 часа. Колбасу остудить и не разворачивая поместить в холодильник на 5-7 часов, после чего пергамент убрать, колбаску порезать и можно подавать к столу!