

Домашние куриные сосиски



На 100 грамм:
Калорийность: **110.04 ккал.**
Белки: **16.77 г.**
Жиры: **3.28 г.**
Углеводы: **2.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnie-kurinye-sosiski/>

Сколько сейчас говорят о вредности магазинных сосисок и колбас, поэтому стараемся очень редко покупать их, но иногда, конечно, бывает. Так что, будем готовить домашние куриные сосиски, в них то уж точно все натуральное.

Ингредиенты:

- куриное мясо 500-600 г
- лук репчатый- 1 шт
- яйцо -1 шт
- молоко-100 мл
- соль, перец по вкусу
- карри 0,5 ч.л
- специи для курицы по вкусу
- растительное масло для обжарки
- пищевая пленка

Приготовление:

Куриное мясо и репчатый лук порезать на кусочки и вместе перемолоть блендером в однородную массу.

Влить молоко и еще раз хорошо перемешать блендером. Выкладываю мясную массу в миску, добавляю яйцо, специи, соль и перец хорошо перемешиваю, даю немного фаршу постоять и можно формировать сосиски.

Для этого нам понадобится обычная пищевая пленка. На край пленки выкладываю 2 ст.л. фарша и аккуратно начинаю скручивать трубочкой, придавая форму сосиски.

Затем отрезаю пленку и туго завязываю края, нужно стараться выпустить весь воздух.

Готовые сосисочки отвариваю минут 5-7 в кипящей подсоленной воде.

Даю немного остыть и освобождаю от пленки.

Обжариваю до румяной корочки на сковороде (можно запечь в духовке или кушать отваренными).

Подавать с любимым гарниром, овощным салатиком или соусом. С магазинными не сравнить, вкусно и полезно!!!

P.S. Можно сделать такие сосиски впрок, заморозить сырые в пленке и доставать из морозилки, когда нужно, и останется только отварить.