

## Домашние сосиски из курицы



На 100 грамм:  
Калорийность: **151,88 ккал.**  
Белки: **17,53 г.**  
Жиры: **8,02 г.**  
Углеводы: **1,07 г.**

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

Согласитесь, сосиски любят все. Но зачастую, при покупке в магазине сосисок, мы задумываемся об их составе, условиях приготовления и сроке годности. Теперь об этом можно не думать, ведь мы собственными руками приготовим вкусные домашние сосиски из курицы. Их легко готовить, они аппетитны на вид, к сосискам можно подать множество соусов и взять на пикник.

### Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- яйцо куриное 1 шт
- масло сливочное 50 г
- молоко 100 мл
- перец черный 1 щепотка (-и)
- соль 0.5 ч.л
- кориандр 0.5 ч.л. молотый
- паприка сладкая 0.5 ч.л

### Приготовление:

Главной составляющей домашних сосисок из курицы, естественно, будет куриный фарш. Посему позаботьтесь, чтобы фарш или куриное филе были свежими. Можно использовать готовый покупной куриный фарш, а можно сделать самому. Филе курицы нарезать кусочками и пропустить через самую мелкую (так фарш будет нежнее) решетку на мясорубке. Если у вас имеется только средняя и большая решетка, то прокрутите фарш дважды, чтобы как можно сильнее измельчить мясо. В фарш добавить куриное яйцо среднего размера, мягкое сливочное масло, молоко (жирность в принципе не имеет особого значения, я брала 2,5%), соль, перец и молотый кориандр на кончике ножа.

Если в вашей семье есть маленькие детки, то позаботьтесь о том, чтобы их сосиски были с минимумом специй. Сначала добавьте в фарш яйцо, молоко и соль, хорошенько перемешайте и разделите на две части. Во взрослую порцию добавьте черный перец, сладкую паприку и кориандр, по желанию, можно еще приправить сладкой паприкой, а детскую часть оставьте нетронутой.

Теперь самое интересное – формирование сосисок. Определитесь с размером: это будут толстые сосиски, длинные и тонкие или совсем крохотные для малышей.

На пищевую пленку положите примерно 2 столовые ложки фарша.

Плотно сверните ее, обернув несколько раз, чтобы фарш не убежал, формируя сосиску определенного размера.

Заверните как конфетку, плотно завязав края узлом или затянув ниткой. Чтобы отличить детские сосиски от взрослых, завяжите первые красной или другой цветной нитью, так вы точно не перепутаете их. Старайтесь плотно сворачивать и завязывать пленку, тогда не будет лишнего воздуха и после варки сосиска получится ровной и плотной, без ямок.

Вскипятите воду в кастрюле. Отварите сосиски 15 минут. Все, готово.

Куриные сосиски можно заморозить впрок. Есть два варианта:

заморозить сырыми в пленке, а после, не размораживая, отварить.

заморозить уже готовые (отваренные), а потом, используя любой доступный метод термической обработки (например, микроволновая печь или духовка) придать им желаемый вид.

Сосиски можно есть просто отварными – именно так я подаю их своему ребенку. Для себя и мужа я обжариваю сосиски на сковороде до румяной корочки. Делать это можно на растительном, оливковом и даже сливочном масле. Я использую и обычную сковороду, и сковороду-гриль, уж больно красивые получаются полосочки.

Можете использовать любой классический для сосисок гарнир или вообще полагаться на собственный вкус. Точно также дело обстоит с соусами и салатами. Это же сосиски, домашние сосиски из курицы. Они и сами по себе уже хороши.