Гречаники с куриным филе

На 100 грамм:
Калорийность: **124,03 ккал.**
Белки: **12,36 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **14,04 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechaniki-s-kurinym-file/

Ингредиенты:
- куриное филе - 500 г
- гречневая крупа - 150 г
- яйца - 2 шт
- лук - 2 шт
- томатная паста - 180 г
- вода- 200 мл
- мука цельнозерновая - 1/2 ст
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Вымойте куриное филе. Гречневую крупу переберите и тщательно промойте, залейте кипятком в соотношении 1:1 и варите до готовности, посолите перед варкой воду. Куриное филе измельчите с помощью мясорубки или блендера с одной луковицей. Добавьте соль, перец черный молотый и сырые яйца, перемешайте фарш. Последней введите остывшую гречневую крупу. Перемешайте хорошо, фарш получается густым, удобным для формирования котлет. Набирайте фарш столовой ложкой, скатывайте в шарики, прижимайте слегка. Обваливайте хорошо со всех сторон в муке. Обжаривайте на среднем огне с двух сторон котлеты. Гречаники готовы, отставьте их пока, переходим к приготовлению соуса. Вторую луковицу порежьте полукольцами и обжарьте на двух столовых ложках масла со щепоткой соли.
Добавьте томатную пасту, воду, количество воды можно увеличить до 400 мл, если желаете получить больше подливки. Протушите на среднем огне пару минут с луком. Откорректируйте соль и подсластитель.
Сложите гречаники с глубокую сковороду или сотейник, залейте соусом и тушите под крышкой 15-20 минут. Гречаники готовы! Подавайте их горячими с подливкой.