

Гречнево-куриные котлеты



На 100 грамм:
Калорийность: **121.13 ккал.**
Белки: **8.12 г.**
Жиры: **7.67 г.**
Углеводы: **4.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevo-kurinye-kotlety/>

Ингредиенты:

- куриный фарш - 400 гр
- вода - 0.3 л
- гречневая каша - 100 гр
- репчатый лук - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- соевый соус - 2 ст. л
- перец черный молотый (по вкусу) - 2 гр
- соль (по вкусу) - 2 гр
- панировочные сухари (по вкусу) - 20 гр
- подсолнечное масло (для жарки по вкусу) - 2 ст.л

Приготовление:

Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.

Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.

Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.

Если фарш получился слишком жидким, можно добавить в него несколько столовых ложек панировочных сухарей.

Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в панировочных сухарях.

Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

Для приготовления котлет по данному рецепту можно использовать не только гречневую

крупы, но и гречневые хлопья. С учетом того, что такой продукт готовится весьма быстро, то предварительно тепловой обработки в данном случае он не требует. Нужно просто засыпать хлопья в миску с куриным фаршем, хорошенько перемешать, дать настояться в течение 15-20 минут и приступать к лепке котлет.