

# Гречневые котлеты с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **62.88 ккал.**  
Белки: **3.92 г.**  
Жиры: **1.22 г.**  
Углеводы: **9.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevye-kotlety-s-gribami/>

## Ингредиенты:

- 1 стакан гречневой крупы
- 400 мл. воды
- 2 луковицы
- 800 г шампиньонов
- соль, перец, свежая зелень - по вкусу
- панировочные сухари
- растительное масло для обжарки

## Приготовление:

Отварите гречку до полной готовности в подсоленной воде. Затем, чтобы гречка упрела, укутайте кастрюлю в покрывало или одеяло на 10 минут. После чего, посолите кашу и перемешайте.

Промойте грибы под холодной проточной водой. Просушите их при помощи бумажного полотенца и нарежьте на небольшие кусочки. Лук очистите и мелко нарежьте. Свежую зелень тщательно промойте и мелко нарежьте.

Поставьте на огонь глубокую сковороду, налейте растительное масло и выложите по очереди подготовленные ингредиенты. Сначала обжарьте лук (3-4 минуты), затем шампиньоны (10 минут). Добавьте соль, перец и перемешайте. Оставьте на несколько минут и снимите сковородку с плиты.

Когда масса остынет, переложите ее в блендер и измельчите до однородной массы. Добавьте к ней зелень и снова измельчите. Соедините настоявшуюся гречневую кашу с грибной массой и тщательно вымесите в фарш.

Сделайте из фарша котлеты. Для удобства смочите руки в холодной воде, чтобы фарш не прилипал к рукам. Каждую котлету обваляйте со всех сторон в сухарях. Обжарьте до золотистой корочки. Затем переложите в глубокую сковороду, добавьте немного питьевой

воды и потушите 15 минут.