

Колбаса из куриного филе с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **91,1 ккал.**
Белки: **15,98 г.**
Жиры: **1,63 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kolbasa-iz-kurinogo-file-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 2 шт
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 70 г
- морковь - 2 шт
- чеснок - 5 г
- укроп - 15 г
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Начинаем с того, что размораживаем филе или отделяем его от грудинной кости. Нарезаем филе кусочками и перемалываем в блендере. Добиваться фарша однородной консистенции не стоит, пусть в нём останутся небольшие кусочки курочки. Перекладываем в миску, вбиваем яйцо и вливаем молоко комнатной температуры, перемешиваем. Очищенную и вымытую морковь трём на тёрке чуть меньше средней. Она не только сделает колбаску вкуснее, но придаст ей цвета. Кстати, для «разукрашивания» домашней колбасы можете ещё добавить немного сока свёклы. Следом режем тонкими дольками чеснок и добавляем зелень. Солим, тщательно перемешиваем. Отрываем кусок фольги и на край выкладываем половину получившегося фарша. Можете разделить его на 3 части, и тогда у вас выйдет 3 колбаски. Хотя ориентируйтесь на объём кастрюли, если он позволяет, то скатать можете и одну большую колбасу, главное, чтобы всё поместилось. Скручиваем в плотный рулет, хорошенько зацепляем края. И сразу же обматываем вторым слоем фольги. Каждую мясную «конфету» помещаем в два полиэтиленовых пакета, из последнего обязательно выпустить воздух и плотно завязать. В большую кастрюлю наливаем воду, опускаем туда пока ещё сырые колбаски и ставим без крышки на плиту на большой огонь. После закипания уменьшаем

огонь, варим их 40 минут. Осталось только достать колбасу из кастрюли и, не снимая фольгу, дать ей остыть. Очищенную от пакетов и фольги колбаску нарезаем на кусочки и кушаем с удовольствием.