

Котлеты из мяса птицы с миндалем и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **170,21 ккал.**
Белки: **18,19 г.**
Жиры: **8,45 г.**
Углеводы: **3,43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-myasa-pticy-s-mindalem-i-yablokom/>

Ингредиенты:

- филе индейки - 350 г
- филе куриное - 350 г
- миндаль (жареный; измельченный) - 6 ст.л
- зеленое яблоко (крупное) - 1 шт
- сливки (или молоко) - 150 мл
- чеснок - 1 зубчик
- петрушка
- специи (соль, черный молотый перец, тмин) - по вкусу

Приготовление:

Из филе птицы сделать фарш. Добавить натертое на мелкой терке яблоко, крошку миндаля, сливки (молоко), измельченный чеснок, зелень петрушки, специи.

Фарш хорошенько вымесить, оставить на 15-20 минут.

Чуть влажными руками сформовать из фарша котлеты. Обжаривать на сухой сковороде (с антипригарным покрытием), до золотистого цвета. Затем, накрыть сковороду крышкой и довести котлеты до готовности.