

Котлеты «министерские»



На 100 грамм:
Калорийность: **134.54 ккал.**
Белки: **20.12 г.**
Жиры: **4.95 г.**
Углеводы: **0.83 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 2 ст. л. смеси пампушек.нет
- 2 ст. л. майонеза
- 2 яйца
- 1 ст. л. рубленого укропа
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Куриное филе промыла и дала стечь лишней жидкости. Порезала филе на мелкие кусочки. Сложила в блюдо и добавила пампухи. Разбила в фарш яйца. Зубчик чеснока потерла в мелкую терку и добавила к остальным ингредиентам. Положила соль и майонез. Размешала. Последним добавила укроп. Я положила мороженный, так как свежий закончился, огород у нас не под руками, а в магазинах в это время зелень купить сложно – у всех своя. Еще раз перемешала. Разогрела как следует сковородку с растительным маслом.

Фарш получился жидкий, что и понятно.

Так что котлеты я формовала ложкой, выкладывая на сковороду по три штуки. Обжаривала с двух сторон, переворачивая по два раза. Жарятся котлеты быстро, буквально 1-2 минуты. Парочку котлет сделала сыну, не обжаривая: налила на дно сковороды немножко растительного масла и чуть-чуть воды. Готовила так же, как и на масле, только под крышкой – не прилипли, не развалились и получились такие же вкусные. Я сама вполне удовольствовалась бы котлетами на пару, но по общему мнению жареные, конечно, аппетитней.