

Котлеты «птичье молоко»



На 100 грамм:
Калорийность: **231 ккал.**
Белки: **16 г.**
Жиры: **12 г.**
Углеводы: **11 г.**

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

Котлеты "Птичье молоко", приготовленные по этому рецепту, получаются очень вкусными, ароматными и невероятно нежными. Куриный фарш пропитывается сливочной начинкой и получается очень сочным. Данный рецепт понравится абсолютно всем - и детям, и взрослым.

Ингредиенты:

- 500 г куриного фарша
- 100 мл молока
- 3 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 1 булка весом 100 г
- соль, перец
- растительное масло для жарки

для начинки:

- 2 яйца
- 100 г сыра
- 2 ст. л. сливочного масла
- укроп, петрушка

для кляра:

- 2 яйца
- 3-4 ст. л. сметаны или майонеза
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- мука
- соль, перец

Приготовление:

Булку замочить в молоке. На мясорубке перемолоть лук и булку вместе с молоком, в котором

она вымачивалась. Лук с булкой добавить к фаршу, добавить выдавленный чеснок, соль и перец по вкусу. Фарш хорошенько вымесить, пока он не загустеет.

Для приготовления начинки для котлет "Птичье молоко" отварить яйца и натереть на терке, добавить натертое сливочное масло и сыр. Зелень мелко порубить и добавить к начинке.

Отщипнуть кусочек фарша, в серединку выложить немного начинки и края защипнуть в центре, чтобы начинка вся оказалась в середине.

Для кляра взбить все входящие в состав ингредиенты, чтобы тесто получилось, как на оладьи. Сформированные котлетки окунать в кляр двумя сторонами.

Обжаривать котлеты "Птичье молоко" на раскаленном растительном масле с двух сторон до готовности.