

# Куриные биточки в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **111,24 ккал.**  
Белки: **14,92 г.**  
Жиры: **4,82 г.**  
Углеводы: **1,95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-bitochki-v-multivarke/>

## Ингредиенты:

- куриное филе с грудки 300гр
- филе курицы с бедер 300гр
- яйцо куриное 1 шт
- лук репчатый средний 1 шт
- клетчатка 3 ст.л
- морковь свежая средняя 1 шт
- соль

## Приготовление:

Снять с мяса кожу, филе курицы с грудки и бедер нарезать средними кусочками измельчить блендером.

Лук и морковку также измельчить блендером и добавить в фарш.

Вбить яйцо, всыпать клетчатку, посолить, очень хорошо перемешать.

Мокрыми руками сформировать биточки.

Биточки положить в чашу МВ, протертую салфеткой в масле, режим "Выпечка", через 5-7 мин перевернуть, включить режим "Тушение", добавить немного горячей воды и тушить 10-12 минут.