

Куриные фрикадельки в соусе гаспачо



На 100 грамм:
Калорийность: **97.06 ккал.**
Белки: **11.01 г.**
Жиры: **2.03 г.**
Углеводы: **8.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-frikadelki-v-souse-gaspacho/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 г
- гаспачо 200 мл
- шалот 1 штука
- куркума
- овсяные отруби 2 ст.л
- морская соль

Приготовление:

Филе одной куриной грудки в блендер или мясорубку, фарш перемешать с небольшим количеством мелко порезанного шалота (или обыкновенного лука), слегка посолить, поперчить, замечательно добавить щепотку куркумы.

Если хотите их «попышнее» - две столовых ложки овсяных отрубей залейте кипятком, дайте набухнуть и перемешайте с фаршем.

Слепите фрикадельки, и так же, как и лосося на пару их приготовьте. 200 мл гаспачо разогреваем в небольшой кастрюльке, добавляем фрикадельки, даем минут пять потушиться. Посыпаем любимой травой, я тут взяла эстрагон.