

Куриные фрикадельки в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **89,73 ккал.**
Белки: **16,07 г.**
Жиры: **1,33 г.**
Углеводы: **2,42 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 кг
- помидоры - 400 г
- яйцо - 1 шт
- лук - 1/2 шт
- чеснок - 12 г
- овсяные хлопья - 20 г
- петрушка - 6 веточек
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Грудку нарезаем на небольшие кусочки и пропускаем с двумя зубчиками чеснока, овсяными хлопьями через мясорубку или измельчаем в специальной чаше блендера. Добавляем соль, нарезанную петрушку (3 веточки), перец, яйцо и тщательно перемешиваем. Из фарша формируем небольшие шарики.

В сковороде разогреваем масло. Выкладываем подготовленные фрикадельки и быстро подрумяниваем с двух сторон, выкладываем на тарелку. В сковороду после фрикаделек выкладываем нарезанный чеснок и лук, слегка обжариваем 2 минуты и выкладываем очень мелко нарезанные кубиками помидоры. Готовим 10 минут и добавляем соль, перец и нарезанную петрушку. Куриные фрикадельки аккуратно выкладываем в соус и готовим ещё 5-6 минут. Ароматные куриные фрикадельки подаем с овощным салатом и картофелем.