

# Куриные котлетки с луковым соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,25 ккал.**  
Белки: **12,13 г.**  
Жиры: **1,41 г.**  
Углеводы: **4,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki-s-lukovym-sousom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 600 г
- 1 луковица
- сухари панировочные
- 1 яйцо
- соль, перец

## Соус:

- 2 луковицы
- 1-2 зубчик чеснока
- мука 1 ст.л. с горкой
- 1,5 стакана воды
- 2 ст. ложки сметаны
- соль, перец, лавровый лист

## Приготовление:

Куриное филе измельчить через мясорубку с 1 луковицей. В полученный фарш добавить 1 яичный желток. Посолить, поперчить, вымешать фарш, сформировать котлеты. Белок взбить венчиком, окунуть котлетку+обмакнуть в панировочные сухари. Отправить на раскаленную сковороду. Жарить на среднем огне (не на медленном, чтобы не получились сухими). Обжарить до очень румяной корочки.

## Соус:

Лучше делать в глубокой посуде - небольшой кастрюле, например, или в сковороде с высокими бортиками.

Обжарить 2 мелко измельченные луковицы, 1 измельченный зубчик чеснока до золотистой

прозрачности.

Пока жарится лук, добавить муку в 1 стакан холодной воды, хорошо размешать венчиком, постепенно влить 0,5 стакана тёплой водички.

Когда лук обжарится, через ситечко влить в него разведенную водой муку, постоянно помешивать, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, когда соус закипит и начнёт густеть, добавить 2 ст. ложки сметаны, постоянно помешивая дать немного прокипеть.