

Куриные паровые котлетки под соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **143.22 ккал.**
Белки: **15.17 г.**
Жиры: **8.08 г.**
Углеводы: **1.36 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное мясо или фарш 600 г
- болгарский перец красного цвета 1 шт
- помидоры 1 шт
- яйцо 1 шт
- сливочное масло 1 ст.л
- укроп небольшой пучок
- соль перец по вкусу

для соуса:

- сливочное масло 3 ст. л
- сок четвертинки лимона
- петрушка и укроп
- соль/перец

Приготовление:

Зелень и овощи изрубить в блендере. Мясо прокрутить через мясорубку или также изрубить в блендере. Можно взять уже готовый фарш. Смешать фарш с овощами, добавить масло, яйцо, приправы. Все хорошенько перемешать. Сформировать котлетки. Варить в пароварке 20 минут (так в рецепте, но я варила 30 ...боюсь).

Приготовить соус: зелень изрубить. Масло растопить, добавить лимонный сок, зелень и приправы. Снять с огня. Котлетки подавать с соусом.

Лично от себя впечатления - безумно вкусно!!! Так диетично и легко! Не нужен никакой гарнир! Для себя я открыла такое вкусное сочетание перца, помидора и куриного мяса. На первый взгляд фарш был жидковат, все-таки помидоры дали сок, однако пароварка все

скрепила! Котлетки ну очень сочные и нежные!