

Куриные шарики в сырno-сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **135,5 ккал.**
Белки: **17,0 г.**
Жиры: **5,9 г.**
Углеводы: **2,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shariki-v-syrno-slivochnom-souse/>

Ингредиенты:

- 500 гр. куриного филе
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл молока или нежирных сливок
- 150 гр. твердого маложирного сыра

Приготовление:

Куриное филе нужно слегка отбить и мелко порезать.

Затем добавить туда мелко шинкованный лук, посолить, поперчить, добавить яйцо и хорошо перемешать фарш.

Теперь возьмите форму, залейте немного молока и формируя небольшие шарики из приготовленной массы, выкладывайте их в форму.

Запеките в разогретой до 180*С духовке 10-15 минут.

Тем временем приготовьте заливку: сыр нужно потереть на мелкой терке, выдавить туда чеснок и смешать с молоком.

Теперь достаньте форму из духовки, полейте заливкой каждый шарик и поставьте в духовку еще на 15-20 минут.

Сыр расплавится и потечет, а молоко пропитает шарики и у вас получится шикарное блюдо собственного приготовления. На гарнир хорошо подойдут тушеные овощи или салатик.