

Куриные шарики



На 100 грамм:
Калорийность: **91.96 ккал.**
Белки: **15.81 г.**
Жиры: **1.14 г.**
Углеводы: **4.66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shariki/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 г
- белок 1 шт
- фасоль/чечевица 50 г (в сухом виде)
- морковь 30 г
- лук репчатый 30 г
- 2-3 зубчика чеснока
- специи (розмарин, орегано, кориандр, смесь перцев)
- помидоры 2 шт, вода 150-200 мл

Приготовление:

Фасоль/чечевицу предварительно отварить.

Морковь и лук порезать, обжарить на сковороде без масла.

Отварную фасоль/чечевицу, обжаренные морковь и лук, специи (у меня кориандр, орегано и смесь перцев) измельчить блендером (если будет очень сухо можно добавить 2-3 ст.л. воды).

Приготовить фарш из куриной грудки – измельчить ее в блендере/пропустить через мясорубку, добавить яичный белок, выдавить пару зубчиков чеснока, - перемешать.

Разделить фарш на 6 равных частей. Из каждой части вылепить лепешку (что бы фарш не прилипал можно смочить руки холодной водой), в центр лепешки выложить начинку из фасоли/чечевицы, сформировать шарик.

Выложить шарики в небольшую огнеупорную форму или кастрюльку которую можно ставить в духовку. Залить помидорным соусом так что бы он полностью покрывал шарики (для соуса измельчить блендером помидоры, добавить воду, специи (у меня розмарин и смесь перцев). Поставить в духовку разогретую до 180-190 гр (крышкой не накрывать). Запекать в течении 30-35 минут.

П.с. соль добавляйте по своему вкусу, - я не солю вообще).

