

Куриные зразы с гречкой и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **141.65 ккал.**
Белки: **12.49 г.**
Жиры: **5.99 г.**
Углеводы: **10.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-zrazy-s-grechkoj-i-gribami/>

Ингредиенты:

- фарш куриный 1 кг
- яйцо куриное 1 шт
- шампиньоны свежие 250 г
- гречка отварная 150 г
- натуральный йогурт 1 ст. л
- специи по вкусу
- лук 1 шт
- зелень укропа
- молотые овсяные хлопья 1 ст

Приготовление:

Гречневую крупу (примерно 0,5 стакана) засыпать в кипящую воду (1 стакан), посолить, снять пену и, убавив огонь до среднего, 10 мин варить при закрытой крышке. Убавить огонь до минимума и поварить ещё 5 мин. Выключить плиту, накрыть кастрюльку полотенцами и дать гречке пропариться ещё минут 15.

Подготовим основу для зраз. В куриный фарш добавить яйцо, посолить, посыпать специями, вымесить до однородности. Дать пропитаться ароматом специй, поставив фарш в холодильник (так проще будет формировать зразы).

Грибы порезать мелкими брусочками, лук мелким кубиком. Обжарить сначала лук до золотистого оттенка, откинуть его на готовую гречку.

Затем в той же сковороде обжарить грибы до выпаривания жидкости, добавив специи и посолив в конце обжарки. Добавить к гречке с луком грибы, мелко рубленный укроп и йогурт. Посолить, если нужно.

Из фарша сделать колобок (примерно 80-90 г), перебросить пару-тройку раз между ладонями, чтобы фарш был плотнее. Выложить колобок на разделочную доску, сформировать лепёшку.

На лепёшку выложить примерно столовую ложку начинки, соединить края, прижав их хорошенько, обвалять зrazy в молотой овсянке.

Лоток для запекания застелить бумагой для выпечки, выложить зrazy.

Запекать в прогретой до 210 градусов духовке 30 минут, затем убавить жар до 180 градусов и запекать ещё 20 мин.