

Куриные зразы с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **88,77 ккал.**
Белки: **14,25 г.**
Жиры: **2,01 г.**
Углеводы: **2,71 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 600 г
- лук 100 г
- опята, шампиньоны или вешанки 250 г
- яйца 2 шт
- молотый черный перец, соль
- молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л

Приготовление:

Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя жидкость, а грибы не будут готовы. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.