

Куриный бризоль



На 100 грамм:
Калорийность: **165,28 ккал.**
Белки: **13,92 г.**
Жиры: **8,12 г.**
Углеводы: **8,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-brizol/>

Ингредиенты:

- фарш из куриного филе - 400 г
- яйца - 5 шт
- лук - 1 шт
- мука овсяная - 5 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовить ингредиенты. Вымешать фарш, добавив измельченную в блендере луковичу, а также перец и соль по вкусу. Добавить в массу одно сырое яйцо. Разделить на 4 равные части. Разбить одно яйцо в миску, слегка взбить его. Перелить в абсолютно плоскую тарелку. Одну часть фарша тонко раскатать на доске, посыпанной мукой, по диаметру сковороды, в которой будет готовиться бризоль.

Совет! Фарш можно раскатывать и между пищевой пленкой – так он не липнет к скалке и его удобнее переносить в тарелку. В сковороду добавить пару капель масла. Лепешку из фарша перенести на тарелку с яйцом, выложить аккуратно поверх него. Затем осторожно сдвинуть все с тарелки на раскаленную сковороду таким образом, чтобы яйцо оказалось внизу, а фарш – сверху. После того как яичная основа подрумянится, перевернуть бризоль и жарить до готовности. Аналогично приготовить и остальные бризоли.