

Нежнейшие куриные сосиски



На 100 грамм:
Калорийность: **102.64 ккал.**
Белки: **17.62 г.**
Жиры: **2.29 г.**
Углеводы: **1.61 г.**



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

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 100 мл молока
- 1 яйцо
- пол маленькой луковицы
- соль, перец

Приготовление:

Куриное филе вместе с луком, молоком, яйцом измельчить в блендере.
Посолить, поперчить, перемешать.
С помощью пищевой пленки сформировать колбаски.
Теперь можно закидывать сосиски в кипящую воду и варить минут 15.

* Сосиски можно и поджарить до румяной корочки, тогда они будут еще вкуснее!