

Низкокалорийные куриные сосиски



На 100 грамм:
Калорийность: **107.11 ккал.**
Белки: **19.28 г.**
Жиры: **1.26 г.**
Углеводы: **3.34 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 0.5 кг
- лук 1 шт
- отруби овсяные 1 ст. л
- горчица 1 ч. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе порежьте на кусочки, чтобы они влезли в блендер или мясорубку. Добавьте луковицу и отруби. Затем посолите, поперчите и положите горчицу. Прокрутите массу несколько раз, чтобы получился нежный фарш. Нарежьте пищевую пленку на кусочки и выложите на них фарш. Плотно сверните пленку, закрутите и завяжите оба конца. Я пользовалась пергаментной бумагой для выпечки, поэтому соски получились странной формы (как бы мятые).

Если голодны, то можете сварить сразу, не снимая пленку.

Если есть время, то охладите сосиски в холодильнике в течение 2 часов, снимите пленку и затем варите их на медленном огне в кипящей воде или зажарьте на гриле.