

Овощные котлетки на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **69 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **14 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-kotletki-na-paru/>

На эти овощные котлетки я потратила полчаса плюс 15 минут пока они готовились в пароварке. Овощной фарш получается нежный, но пусть вас это не смущает, при приготовлении ваши котлетки не потеряют форму, а даже наоборот станут плотненькими и румяными :)

Ингредиенты:

- капуста 14 (среднего кочана)
- морковь 1 шт (средняя)
- перец болгарский (у меня красный) 2 шт
- яблоко 1 шт (маленькое)
- помидор 1-2 шт
- картофель 2 шт
- соль 1 ч.л
- сахар 2 ч.л
- мука около 5 ст.л

Приготовление:

Овощи измельчить (в измельчителе) или потереть на терке;.

Добавить специи, соль, сахар; добавить муку; я положила помимо обычной белой еще и пару ложек муки 2-го сорта;.

Накатать шарики и выложить их в пароварку;.

Готовить в пароварке 15 минут.