

Полезные блинчики с куриной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **117,7 ккал.**
Белки: **12,67 г.**
Жиры: **2,94 г.**
Углеводы: **9,05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-blinchiki-s-kurinoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- молоко обезжиренное 300 мл
- мука цельнозерновая (или молотая овсянка) 150 г
- филе куриное 500 г
- лук белый 2 головки
- яйцо куриное 3 штуки
- стевия, соль, оливковое масло

Приготовление:

Курицу залить холодной водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, убавить огонь и варить около десяти минут. Готовность можно проверить, разрезав большой кусок, внутри не должно быть крови. Готовое мясо остудить.

Лук мелко нарубить и обжарить до золотистого цвета. Куриное мясо и лук пропустить через мясорубку. Готовый фарш посолить по вкусу и убрать в холодильник.

Замесить тесто: в муку разбить яйца, тщательно перемешать до однородной массы.

Постепенно вливать молоко, постоянно размешивая тесто, по консистенции оно должно напоминать густую сметану.

Обжарить блинчики на большой сковороде, следя за тем, чтобы они вышли тонкими и не подгорели. Полностью остудить.

Каждый блинчик разрезать на четыре или шесть частей в зависимости от размера. В каждую часть положить по столовой ложке начинки и аккуратно свернуть в трубочку.

Готовые блинчики обжарить до золотистой корочки. Выложить на тарелку и подавать с натуральным йогуртом.