

Рецепты диетических котлет



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recepty-dieticheskikh-kotlet/>

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов. Если вам нравится поджаристая корочка, сбрызните готовые котлеты кулинарным спреем и запекут в микроволновой печи в режиме «гриль» в течение 1-2 минут. Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамата натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправьте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или лаймовым соком. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше необжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалить эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

Готовьте и кушайте с аппетитом, и диета обязательно будет вкусной и эффективной!