Сосиски из куриного филе

На 100 грамм:
Калорийность: **106.18 ккал.**
Белки: **14.09 г.**
Жиры: **3.88 г.**
Углеводы: **2.81 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sosiski-iz-kurinogo-file/

Ингредиенты:
- 500-700 г куриного филе
- 100 г молока
- 30 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 большая луковица
- 1 морковка
- укроп
- соль
- перец

Приготовление:
Берем все ингредиенты смешиваем в блендере. На пищевую пленку выложить небольшое количество фарша.
Туго завернуть фарш в несколько слоев пленки формируя сосиску,края завязать на узелок.
В кипящую воду положить сосиски и варить 15 минут.
Далее вынимаем,снимаем пленку и обжариваем на сливочном масле.