

Сырники с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **84.11 ккал.**
Белки: **9.98 г.**
Жиры: **1.59 г.**
Углеводы: **7.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-tykvoj/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- яйцо - 2 шт
- тыква - 250 г
- апельсин - 1 шт
- отруби - 50 г
- манная крупа - 2 ст. л
- соль - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Тыкву очистите от толстой кожуры, уберите семена, нарежьте кусочками, залейте водой и варите 20 минут до мягкости, проверить которую можно проколом ножа. Мякоть тыквы остудите и толкушкой или блендером превратите в пюре. Творог положите в емкость для замеса теста, добавьте манную крупу, соль, подсластитель и отруби. Хорошо перемешайте продукты и добавьте яйца. Если имеется лишнее время, то яйца можете предварительно взбить миксером в густую пену. Тогда сырники будут более нежными. Апельсин помойте, насухо оботрите полотенцем и кожуру натрите на мелкой терке. Потом разрежьте его пополам и выдавите из него сок. В творожную массу добавьте тыквенное пюре. Еще раз хорошо вымешайте тесто и оставьте настаиваться на полчаса, чтобы манка набухла. Сковороду с маслом нагрейте. Сформируйте сырники аккуратной круглой формы и выкладывайте жариться на сковороду. Прожарьте их на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте сырники к столу с любимыми добавками.