

Сырные шарики с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **125,25 ккал.**
Белки: **11,98 г.**
Жиры: **7,29 г.**
Углеводы: **2,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnye-shariki-s-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 200 г творога
- 90 г брынзы
- 1 с. л. сметаны
- 1 зубчик чеснока
- 4 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки
- 6 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 4 ч. л. мелко нарезанной зелени мяты
- 6 ч. л. семян кунжута
- листья салата

Приготовление:

Брынзу натереть на терке, смешать с творогом.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

В глубокой тарелке смешать все в однородную массу. Добавить протертый чеснок и по одной чайной ложке мелко нарезанной зелени петрушки и мяты. Скатать 20 шариков.

Охладить в течение часа.

На сухой сковороде поджарить, помешивая, семена кунжута до золотисто-коричневого цвета. Остудить.

Перед подачей на стол смешать оставшуюся мяту и петрушку.

Обвалять половину шариков в зелени, а половину в кунжутных зернах.

Подавать на листьях салата.