

# Варёная колбаса



На 100 грамм:  
Калорийность: **84,17 ккал.**  
Белки: **16,53 г.**  
Жиры: **0,92 г.**  
Углеводы: **1,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/varenaya-kolbasa/>

## Ингредиенты:

- филе куриное 700 гр
- молоко 0,5% 300 мл
- белок яичный 70 гр
- соль, перец, приправы - по вкусу

## Приготовление:

Сырое филе порезать на кусочки. Измельчить охлажденное куриное филе в блендере до кремообразного состояния, добавить белки, перец и соль по вкусу. Влить в фарш холодное молоко и перемешать до однородности. На прямоугольный кусок пищевой пленки выложить 1/3 фарша, завернуть в колбаску и завязать края ниткой. Так проделать еще 2 раза. Получается 3 колбаски. В кастрюлю налить воду и поставить на огонь, довести до кипения и уменьшить огонь до минимума. Вода не должна кипеть. В воду выложить колбаски и придавить их блюдцем, чтобы они не всплывали. Варить их 60 минут. Вынуть колбаски и остудить. Снять пленку. На столе разложить пергаментную бумагу, посыпать приправами, травами. Положить на травы колбаску и завернуть. Так сделать с каждой колбаской. Убрать в холодильник на 8 часов, можно на ночь. Перед подачей снять бумагу и нарезать.