

Зразы из свинины с начинкой из зелени



На 100 грамм:
Калорийность: **219,76 ккал.**
Белки: **12,92 г.**
Жиры: **17,93 г.**
Углеводы: **1,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zrazy-iz-svininy-s-nachinkoj-iz-zeleni/>

Ингредиенты:

- мякоть свиного окорока 800 г
- луковица 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- петрушка 1 большой пучок
- яйца 4 шт
- сливочное масло 50 г
- сливки 150 мл
- оливковое масло опционально
- соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Нарежьте мясо на куски, проверните через мясорубку вместе с луком и чесноком. Вместо свиного фарша можно взять фарш из куриных бедрышек или из индейки. Посолите, поперчите, хорошо вымесите и отбейте фарш. Положите в миску, накройте и уберите в холодильник на 30 минут.

Сварите 2 яйца вкрутую, остудите и порубите. Нарежьте петрушку. Натрите сливочное масло на терке и смешайте с петрушкой и вареными яйцами, посолите.

Разогрейте духовку до 160С. Сформируйте из фарша лепешки диаметром 10 см. Положите в центр по ложке начинки и защипните края. Взбейте оставшиеся яйца с солью. Обмакните зразы в яйцо и обжарьте в разогретом масле до румяной корочки, переложите на противень и поставьте в духовку на 20 минут.