

Зразы мясные с перепелиными яйцами



На 100 грамм:
Калорийность: **191,8 ккал.**
Белки: **12,51 г.**
Жиры: **14,54 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zrazy-myasnye-s-perepelinymi-yajcami/>

Вкусное и полезное диетическое блюдо. Дети с удовольствием будут его есть, потому что необычно, а о пользе перепелиных яиц сказано много. А если вместо гарнира подать овощной салатик, то это будет прекрасный ужин с пользой для здоровья.

Ингредиенты:

- фарш говяжий 300г
- лук репчатый 70г. (для фарша)
- яйцо перепелиное 3 шт. 105г
- (варёное)
- капуста для фарша натёртая 2 стол. ложки 30 г
- соль, перец (для взрослых)
- сметана 10% 3 чайных ложки 30г

Приготовление:

Лук вместе с фаршем и капустой провернуть на мясорубке. Если зразы предназначены взрослым, то можно не только посолить, но и поперчить. Капуста (обычно я беру белокочанную) придаёт фаршу сочность. Но можно и краснокочанную. Если фарш уже с луком, то капусту можно натереть на мелкой тёрке. Фарш разделить на 3 порции и размять в лепёшки, в которые завернуть очищенные перепелиные яйца. Зразы уложить в рукав для запекания и смазать сметаной. Завернуть рукав дважды и закрепить с 2-х сторон скрепками, чтобы сок не вытекал и, отправить в нагретую до 200 градусов духовку на 30 минут.