

Зразы с луком и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **187.65 ккал.**
Белки: **13.97 г.**
Жиры: **13.65 г.**
Углеводы: **1.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zrazy-s-lukom-i-yajcom/>

Ингредиенты:

- мясной фарш (говядина и свинина) - 500 г
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик
- яйцо - 2-3 шт
- масло растительное для жарки
- специи

Приготовление:

Лук очистить, измельчить и пассировать на масле до мягкого состояния. 2 яйца отварить вкрутую, остудить и очистить.

В фарш добавить измельченную дольку чеснока, специи по вкусу и хорошо перемешать. В зависимости от состояния фарша или желания можно так же добавить в фарш 1 яйцо, хорошо перемешать. К луку добавить измельченные яйца, специи по вкусу. Перемешать.

Разделить фарш на 6-7 частей, сформировать лепешку и на нее выложить 1-2 столовые ложки фарша из лука и яиц. Сложить лепешку пополам и закрепить края.

Готовить на сковороде с небольшим количеством масла минут по 5-7 с каждой стороны.

Затем накрыть крышкой, выключить плиту и дать зразам так немного постоять. Подать с гарниром по вкусу. Например, с салатом из свежих овощей.