

detkityumen.ru

котлетки с ботвой моркови



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

500 гр. фарша (любой можно мясо куры или индейки - тогда полезность еще выше :))

большой пучок морковной ботвы

одна картофелина,

одна луковица,

листы хрена (мне хватило двух больших листов)

чеснок, соль, специи и пряности по вкусу.

растительное масло для смазки противня

Приготовление:

Жесткие стебли Морковной ботвы обрезать. Ботву мелко-мелко нарубить. По желанию можно ботву провернуть вместе с мясом в мясорубке.

Луковицу и почищенный картофель натереть на мелкой терке. Смешать фарш, лук, картофель и ботву. Посолить по вкусу, добавить специи и/или натереть дольку чеснока. Вымесить фарш. Влажными руками вылепить котлеты.

Листья хрена помыть и вырезать жесткий стебель. Получается две половинки хренового листа. Если лист большой, то заворачиваем котлетку в половинку листа не более двух оборотов. Если лист маленький, то одну половинку чуть внахлест положить на другую. На край выложить котлету и завернуть.

Емкость (у меня чугунная сковорода, можно противень, и т.п.) смазать растительным маслом. Котлеты, завернутые в хреновые листики, выложить на противень так, чтобы они не развернулись.

Запекать в духовке при температуре 200-220 градусов 30 минут.

Рецепт нашла на просторах интернета в поиске вкусных блюд из ботвы. После того, как начиталась, что ботва свеклы, моркови, редиса и др. зачастую полезней чем сам корнеплод. Очень вкусно, мои мужчины не уважают особо травку, а это смели и нахваливали. Если у вас морковная ботва горчит, то её можно предварительно ошпарить кипятком мин.2-5, но я этого не делала. Получается где-то 5 котлеток среднего размера.

21.07.2016

[Sofi-sv](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/436/