

detkityumen.ru

Курино-овощные оладьи



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

Куриное филе 500 г

кефир 500 мл

мука 2 стакана

картофель 2 штуки

1 крупная морковь

1 большая луковица

3 зубчика чеснока

2 яйца

1 ч.л. разрыхлителя

соль, перец

Приготовление:

Нарезать филе тонкими полосками. Добавить 2/3 ч.л. соли, поперчить, добавить измельченный чеснок.

Перемешать и отставить. Из муки, кефира, яиц и пекарского порошка приготовить тесто консистенции густой сметаны. Немного присолить. На крупной терке натереть морковь и картофель. Мелко накрошить лук. Мясо и овощи смешать с тестом. Обжарить на растительном масле на среднем огне до золотистой корочки. Довести до готовности, в духовке или микроволновой печи.

09.08.2016

Alexandra42