

detkityumen.ru

## Куриные рубленые котлеты



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

- 1.Грудка куриная - 600 гр
- 2.Капуста цветная - 300 гр (половина небольшого вилка)
- 3.Перец болгарский - 1 шт.
- 4.Сыр твердый - 70-80 гр
- 5.Яйцо - 2 шт.
- 6.Сметана - 2 столовые ложки
- 7.Мука - 2 столовые ложки
- 8.Зеленый лук - небольшой пучок, петрушка, соль и молотый перец - по вкусу

Приготовление:

Масло растительное для обжаривания котлет

Куриное филе нарезать мелким кубиком, перец болгарский тоже нарезать мелко. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде 5 минут, воду слить, капусту нарезать мелким кубиком. Добавить нарезанную зелень.

Сыр натереть на крупной терке, добавить яйца, сметану, муку, соль и молотый перец

Фарш хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час

Достать фарш из холодильника. Смочить руки в холодной воде и сформовать котлетки средней величины. Обжарить их на растительном масле с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета. Готовые котлеты

сложить в сотейник, закрыть крышкой и дать им постоять 5 минут. Подавать можно с любым гарниром или овощным салатом. Приятного вам аппетита!

10.03.2017

[apenko\\_elena](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/recipe/531/](http://detkityumen.ru/recipe/531/)