

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/