



30хв.



КБЖВ на 100г:
К.110.8 Б.12 Ж.5 В.5



вага всієї порції -900г



КОТЛЕТИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Нам знадобиться:

Для котлет

- 350г курячого фаршу
- 1 цибулина 🧅
- 2ст.л панірувальних сухарів
- сіль, перець 🧂
- 1 яйце 🥚
- олія для смаження

Для соусу

- 150г грибів
- 50г цибулі 🧅
- 100-150г сметани
- 100г води 💧
- сіль, перець 🧂

Приготування:

Беремо фарш, додаємо дрібно рублену цибулю, 2ст.л. панірувальних сухарів, сіль, перець, яйце і все перемішуємо 🥄

В сковороду вливаємо олію і на ній обжарюємо котлети до золотистої з обох сторін. Дістаємо їх зі сковорідки

На сковороді, на олії обсмажуємо нарізані гриби, часник і цибулину, додавши сіль - до золотистості.

Додаємо сметану, вливаємо воду, всипаємо перець. Якщо хочете щоб соус був густим - всипте ложку борошна. Перемішуємо все і викладаємо котлети 🍲

Готуємо при закритій кришці 15хв на середньому вогні 🔥

Порція

1200ккал – 200г

1300ккал – 215г

1400ккал – 230г

1500ккал – 250г

1700ккал – 300г

Порада: гарненько протушуйте котлети на малому вогні - так буде неймовірно смачно

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1383