

Рубленые котлеты из куриной грудки с тыквой - вкусный рецепт для хорошей фигуры!



Рецептов диетических куриных котлет очень много, однако рубленые котлеты из куриной грудки - один из самых вкусных, низкокалорийных и полезных вариантов их приготовления.

Ингредиенты:

- филе 1 куриной грудки – около 600 г.
- тыква – 250-300 г.
- лук – 1 шт.
- яйцо – 1 крупное или 2 мелких
- чеснок – 2-3 зубчика
- мука (овсяная, льняная, цельнозерновая) – 1-2 ст.л.
- соль, перец, зелень по вкусу
- немного масла или жира для жарки

Приготовление:

- Чистим лук и тыкву. Лук мелко режем, тыкву трем на крупной терке. Выкладываем их на смазанную небольшим количеством масла или жира сковороду и обжариваем на небольшом огне около 5 минут, помешивая. Можно добавить немного воды, чтобы овощи получились больше тушеными, а не обжаренными.
- Мелко режем куриное филе.
- Пропускаем через пресс чеснок, режем зелень.
- Добавляем к нарезанному куриному филе тыкву с луком, чеснок, зелень, яйца, соль и перец. Хорошо перемешиваем.

- Теперь кладем 1 ст.л. муки, вновь перемешиваем. Если тесто кажется жидковатым, добавляем вторую ложку муки. Отмечу, что наличие яиц и особенно использование льняной муки отлично скрепляет рубленые котлеты при жарке и они не расползаются.
- Выкладываем ложкой куриное тесто на разогретую и смазанную небольшим количеством жира или масла сковороду и жарим котлеты с двух сторон до готовности.

Подаем горячими, желательнее с овощным гарниром или салатом. Холодные котлеты тоже хороши, поскольку в них почти отсутствует жир. Летом на природе или в качестве перекуса они будут очень удобны.

С уважением, Лена Радова