АЗБУКА ВЕРЫ



Диетические куриные котлеты с творогом

Диетические куриные котлеты с творогом – материал раздела «Азбука рецептов» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/recept/dieticheskie-kurinye-kotlety-s-tvorogom

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Диетические куриные котлеты с творогом

Ингредиенты

Для котлет

- филе куриной грудки - 700 г,
- творог 0% - 250 г,
- яйцо - 1 шт.,
- соль - 1 ч. ложка,
- растительное масло - 1 ст. ложка.

Для соуса

- йогурт без добавок 0% - 250 г,
- чеснок - 2 зубчика,
- укроп - 50 г,
- соль - 1 ч.л.

Приготовление

1. Куриную грудку помыть, обсушить, нарезать на куски.
2. Пропустить мясо через мясорубку.
3. Добавить куриное яйцо и соль, перемешать.
4. Добавить творог и снова перемешать.
5. Сформировать из фарша котлеты и быстро обжарить на сильном огне с небольшим количеством растительного масла с обеих сторон до румяной корочки.
6. Накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь до минимума и томить котлеты около 20 минут до готовности.
7. Для соуса чеснок очистить, помыть, пропустить через пресс.
8. Укроп помыть и мелко нарезать.
9. Смешать укроп и чеснок с йогуртом и добавить соль по вкусу.
10. Готовые котлеты выложить на тарелку, немного остудить и подать с соусом и зеленью.



Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/recept

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch