



КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ОВОЩАМИ

А я вот подумала, если мы кладем в куриные котлеты жаренный лук, почему бы не добавить в них овощи и не сделать их максимально полезными? А если ваши дети плохо едят овощи, этот рецепт вообще находка!



Понадобится:

куриная грудинка - 300 граммов
морковь - 1/2
кабачок - 1/2
цветная капуста - 200 граммов
лук - 1/2
кокосовое масло для жарки
чеснок - 2 зубочка
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Лук мелко нарежь, морковь и кабачок натри на терку.

Из куриной грудки сделай фарш (если нет мясорубки, нарежь мелко и воспользуйся блендером).

На сковороде iCook на небольшом количестве кокосового масла обжарь лук до прозрачности, добавь морковь и кабачок и немного протуши, помешивая и не накрывая крышкой.

Соедини овощи с фаршем и добавь выдавленный чеснок.

Посоли, перемешай и мокрыми руками сформируй котлетки.

Цветную капусту натри на терке и обваливая в ней котлетки обжарь на кокосовом масле.



На гарнир я сделала пюре из печеной тыквы с зеленой гречкой.

www.sifood.com.ua - Куриные котлетки с овощами