



КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ТЫКВОЙ

Тыква – очень полезный овощ, рекомендуемый диетологами и любимый кулинарами. Из нее можно приготовить практически все, от супов и котлет до пирогов и различных десертов. Этот овощ можно назвать универсальным в кулинарии. Вот только не все его любят, особенно дети!

Несмотря на то, что тыква это один из первых «прикормов» для детей — сладковатый вкус детского пюре по душе многим малышам, в дальнейшем дети от тыквы чаще всего отказываются в пользу фруктов. Как же включить тыкву в рацион? Можно ее чудесно замаскировать — приготовить куриные котлеты с тыквой.

Понадобится:

куриное филе — 2 штуки

тыква — 100 граммов

желток — 1 штука

лук — половинка

мякоть сухого белого хлеба

молоко – 50 граммов

соль по вкусу

Приготовление:

С помощью мясорубки сделай из грудинки фарш. Мелко нарежь лучок и обжарь до прозрачности. Тыкву натри на терку. Хлеб замочи в молоке. Отожми хорошо хлеб и соедини с фаршем, луком, тыквой и желтком.

Посоли и пропусти еще раз все через мясорубку.

Фарш хорошо отбей и мокрыми руками сформируй котлетки. Обжарь на сковороде до золотистого цвета и доведи до готовности под крышкой.

Мои дети любят котлетки с пюрешкой. Я варю карточку в подсоленной воде, потом сливаю всю воду и добавляю немного теплого молока или сливок. Так получается очень нежно и вкусно.