



ОБЕД • УЖИН

Котлеты из индейки на пару в мультиварке

Котлеты из индейки на пару в мультиварке — котлеты. Калорийность: 151.8 ккал на порцию. Основные группы продуктов: курица, индейка, яйца.

Время 50 мин	Порции 4	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

151,8 Ккал	18,4 Белки, г	7,7 Жиры, г	2 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Индейка (филе) — 500 г
- ☐ Лук репчатый — 80 г
- ☐ Перец сладкий красный — 80 г
- ☐ Чеснок — 2 зуб.
- ☐ Яйцо куриное — 1 шт.
- ☐ Петрушка — 2 вет.
- ☐ Укроп — 2 вет.
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу

Приготовление

- 01 Приготовить фарш. Филе индейки нарезать кусочками, соответствующими размеру горловины мясорубки. Лук очистить, разрезать на четвертинки.
- 02 Сладкий перец очистить от семян. Удалить перегородки. Мякоть сладкого перца нарезать очень мелкими кубиками.
- 03 Пропустить через мясорубку филе индейки с репчатым луком в большую миску. Добавить сладкий перец, укроп и петрушку. Пропустить через пресс в эту же миску зубчики чеснока.
- 04 Вбить яйцо. Посолить и поперчить по вкусу. Тщательно вымесить фарш для котлет, отбивая его об стол, чтобы стал плотнее.
- 05 Сформовать котлеты из индейки.
- 06 Заранее подготовить мультиварку. Достать специальную чашу с отверстиями, предназначенную для приготовления на пару. Поместить в нее котлеты из индейки, раскладывая их на небольшом расстоянии друг от друга.
- 07 Включить мультиварку. Выбрать режим «Пар».
- 08 Разложить котлеты из индейки по порционным тарелкам. На стол их допускается подать с любым соусом по вкусу, например, йогуртовым с чесноком. Гарнир — тоже по выбору.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru