



## КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ

Существует масса кулинарных рецептов куриных котлет. Предложенный мной вариант - это необычный взгляд на привычное блюдо. Овощи - это как раз то, чего ему не хватало.

**Ингредиенты:** 4 филе куриных грудок, 1 сладкий перец, 2 луковицы, 2 помидора, 2 яйца, мука, зелень, соль. Данное количество продуктов рассчитано на 18-20 котлет.

### ШАГ 1.

Куриное филе нарезать кусочками.

### ШАГ 2.

Лук мелко нарезать.

### ШАГ 3.

Из перца вырезать сердцевину, очистить от семян, нарезать маленькими кубиками.

### ШАГ 4.

Помидоры разрезать на 4 части, вытащить мякоть, оставшуюся часть нарезать мелкими кубиками.



### ШАГ 5.

Смешать куриное филе, лук, перец, помидоры. Добавить мелко нарезанную зелень, посолить, муку (до консистенции густой сметаны). Все хорошо перемешать.

### ШАГ 6.

Столловой ложкой выложить фарш в муку, обвалить с двух сторон.

### ШАГ 7.

Котлеты обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности.



**Совет:** Овощи для данных котлет рекомендую резать кубиками, а не измельчать в блендере, таким образом сохранится вкус овощей.



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !**