

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТКИ СО ШПИНАТНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

rebock.by, 2021



 45 минут

 138 ккал; БЖУ 10/4/15 (на 100 г)

 450 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш куриный, шпинат с/м, картофель, приправа карри, чеснок, сухари панко, яйцо, томат черри, петрушка.

 Предварительно разморозьте фарш куриный, шпинат



1

Картофель очистите, нарежьте на 4 части. Отварите картофель 15-17 минут в подсоленной воде.



2

Смешайте в миске фарш, сухари, яйцо и мелкорубленую зелень. Все хорошо перемешайте и сформируйте 4 котлетки.



3

В кастрюлю налейте воды так чтобы она не доставала до дуршлага. Выложите в дуршлаг котлетки и готовьте на пару под закрытой крышкой 14-15 минут.



4

На разогретой сковороде с небольшим добавлением растительного масла обжарьте чеснок со шпинатом 2-3 минуты.



5

Добавьте отварной картофель, приправу карри, влейте немного жидкости и протушите все хорошо помешивая 3 минуты, посолите, поперчите.



6

На тарелку выложите шпинатный картофель, нарезанный на части томаты черри и паровые котлетки, подавайте к столу.