

КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ С ПАСТОЙ ОРЗО И ШПИНАТОМ

REBOX.BY




 40 минут

 198 ккал; БЖУ 11/9/17 (на 100 г)

 360 г (все блюдо)

Ингредиенты:

*фарш куриный, ветчина, сыр,
сухари панко, паста орзо,
шпинат с/м, масло сливочное,
томаты черри.*

 Предварительно разморозьте фарш куриный,
шпинат



1

Ветчину и сыр мелко порежьте. В глубокой миске смешайте куриный фарш с 1/2 частью сухарей, посолите, поперчите, сформируйте небольшие шарики. Каждый шарик расплющите, в центр положите нарезанный сыр и ветчину, защипните края и запанируйте в сухарях.



2

Пасту варите в кипящей подсоленной воде 7-8 минут. Шпинат припустите на сливочном масле и смешайте с пастой.



3

Котлетки обжарьте на сковороде на среднем нагреве 3-4 минуты с каждой стороны.



4

Готовые котлетки подавайте с пастой и томатами черри к столу.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу