

КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ



 45 минут

 190 ккал; БЖУ 11/9/17 (на 100 г)

 430 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш свиной, лук, чеснок, шампиньоны, сухари панко, яйцо, перец, крупа гречневая, томат.

 Предварительно разморозьте фарш свиной

КЛАССИК-МЕНЮ



1

Разогреть духовку до 170°C. Лук, 2/3 шампиньонов, перец сладкий, томат, чеснок нарежьте мелким кубиком.



2

1/2 лука, нарезанные грибы и 1/2 чеснока смешать с фаршем, добавьте 1 яйцо, сухари. Смешать до однородной массы и отбейте.



3

Сформируйте 4 котлеты, и запекайте в течении 13-15 минут.



4

Оставшиеся грибы нарежьте слайсами и обжарьте на сковороде с растительным маслом 2-3 минуты. Добавьте на сковороду перец, лук, томат, и обжарьте еще в течении 5 минут.



5

Отварите гречневую крупу 10-15 минут. Отварную гречку добавьте на сковороду к овощам, и томить еще 6-7 минут на среднем нагреве.



6

Подавайте котлеты с гречкой и грибами к столу.