

КОТЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ТВОРОГОМ С ПШЕННОЙ КАШЕЙ



 0 минут

 0 ккал; БЖУ 0/0/0 (на 100 г)

 0 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте фарш

Ингредиенты:

фарш из индейки, творог традиционный Простоквашино, яйца, лук, чеснок сушеный, сухари Панко, пшено, молоко Простоквашино, масло сливочное Простоквашино.



1

Пшено хорошо промойте, залейте водой на 1,5 см выше уровня крупы и варите примерно 15 минут на небольшом нагреве, добавьте стакан молока, и варите еще около 15 минут.



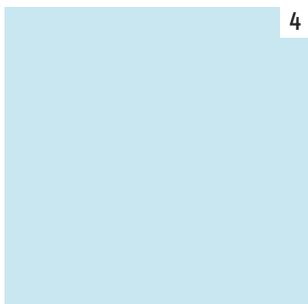
2

В миске смешайте фарш, 1/2 пачки творога, яйцо, мелко рубленный лук, сушеный чеснок и половину сухарей панко, хорошо перемешайте, и выбейте.



3

Сформируйте котлетки и обваляйте их в оставшихся сухарях, обжарьте на хорошо разогретой с добавлением растительного масла сковороде по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки.



4

Выложите котлетки на противень и запекайте в хорошо разогретой до 180 °С духовке 10 минут.



5

Подавайте котлетки с пшенной кашей.