




## ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ С ЯЧНЕВОЙ КАШЕЙ




 35 минут

 186 ккал; БЖУ 9/10/14 (на 100 г)

 410 г (каждая порция)

### **Ингредиенты:**

*говяжий фарш, яйцо, чеснок,  
сухари панко, ячневая крупа,  
масло сливочное, петрушка.*

 Предварительно разморозьте говяжий фарш



1

Тщательно промойте крупу до тех пор, пока вода не будет прозрачной. Прожарьте ее на сухой сковороде, постоянно помешивая, чтобы крупа стала немного коричневой. Пока крупа обжаривается, закипятите 400мл воды, посолите. Крупу пересыпьте со сковороды в какую-нибудь емкость, лучше в стакан.



2

В кипящую воду всыпаем крупу тонкой струйкой, постоянно помешивая ложкой, чтобы она не слиплась и не прилипла к дну кастрюли. Кастрюлю закройте крышкой и томим кашу около 10 минут на небольшом нагреве. Снимите кашу с нагрева, добавьте сливочное масло и оставьте ещё на 10 минут под закрытой крышкой.



3

В фарш добавьте яйцо, мелко рубленый чеснок, сухари, 50 мл воды, посолите и поперчите. Хорошо вымешайте фарш и сформируйте котлетки.



4

На противень застеленный пергаментом выложите котлетки и запекание в разогретой до 180°C духовке 12-14 минут.



5

На тарелку выложите кашу, рядом котлетки, посыпьте рубленой зеленью и подавайте к столу.