

# Куриные котлетки с перепелиным яйцом



Ещё один универсальный рецепт. Куриные котлетки с перепелиным яйцом. Достаточно просто и в то же время красиво.

К слову. В прошедшие выходные, в ходе готовки, проговорили о том, что интересно ли читать про “повседневные” рецепты (перловка с овощами, к примеру) или интересуют только “необычные”?

Очень интересно ваше мнение.

#пицца #курица #котлета #яйцо #food #chicken #egg



# Куриные котлетки с перепелиным яйцом. Ингредиенты:

Куриное филе – 1 шт.

Яйцо куриное – 1 шт.

Яйца перепелиные – 5 шт.

Отруби овсяные – 1 ст.л.

Сыр – 30 г

Соль, перец, специи – по вкусу



## **Куриные котлетки с перепелиным яйцом. Приготовление:**

куриное мясо, куриное яйцо, отруби и специи положить в блендер, измельчить. Разложить получившийся фарш в пять формочек для маффинов. Сделать в каждой будущей котлетке небольшое углубление, в которое разбить перепелиное яйцо. Сверху посыпать сыром (у нас был зеленый сыр с пажитником). Выпекать в разогретой духовке 30 минут или в мультиварке в режиме “Выпечка” – 40 минут.



И ещё троичку полезных рецептов: «рис» из цветной капусты с курицей, запеченная скумбрия и кефирный торт. Питайтесь

разнообразно.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.