

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ



Зразы куриные с омлетом и овощами

Ингредиенты:

1. Грудка
2. Хлеб пшеничный
3. Молоко
4. Яйца
5. Морковь
6. Кабачки или тыква
7. Масло сливочное
8. Соль



Приготовление:

Из мякоти кур готовят котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом до готовности, протирают через сито, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, заливают омлетной массой.

К обработанным яйцам добавляют молоко или воду. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Из котлетной массы формуют кружки толщиной в 1 см, на середину которых кладут приготовленный омлет с овощами, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяют, придают изделию овальную форму, варят на пару.