

Домашние куриные сосиски с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **168.23 ккал.**
Белки: **16.87 г.**
Жиры: **10.5 г.**
Углеводы: **1.2 г.**

Количество порций: **8**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnie-kurinye-sosiski-s-syrom/>

Ингредиенты:

- фарш из куриного филе - 1 кг
- яйцо - 2 шт
- сливки 15% - 50 гр
- соль, перец, паприка, специи, сушеный чеснок - по вкусу
- твердый сыр низкой жирности - 120 гр

Приготовление:

В фарш из куриного филе добавляем яйцо и 50 гр сливок, чтобы фарш был нежнее. Далее добавляем перец, соль, специи. Сыр режем полосками. Подготовьте заранее пищевую пленку: нужно 8 заготовок в 2-3 слоя. На пищевую пленку выкладываем фарш (слой толщиной 8-10 мм), оставляя место по краям. Сверху сыр. Сворачиваем как рулет, плотно, заворачиваем края (я фиксирую краешки ниткой). У меня вышло 8 больших сосисок. Сосиски смело можно замораживать и готовить впрок. Варить в кипящей воде минут 15-20 или в пароварке 20-25 минут.