

Домашняя колбаска из куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **92.01 ккал.**
Белки: **17.02 г.**
Жиры: **0.98 г.**
Углеводы: **2.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnyaya-kolbaska-iz-kurinogo-file/>

Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 1/2 зеленого яблока
- 60 г брокколи
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец

Приготовление:

Яблоко очистить от кожицы (по желанию) и семян.

Измельчить мясо, яблоко, брокколи и чеснок в процессоре.

Добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

Вырезать большой прямоугольник из пищевой пленки.

Выложить фарш на пленку, закатать в плотный цилиндр и завязать концы бечевкой.

Готовить на втором уровне пароварки 25 минут или до готовности.

Можно добавить любые овощи, зелень и специи по вкусу. Часть мяса нарезать кусочками, а остальное смолоть в фарш. Очень вкусно с орехами и чесноком. Отлично получается из рыбы, да и из любого мяса тоже хорошо. Сразу из пароварки не вынимаю, даю полежать 10 минут. Отлично нарезается и в горячем виде, а в холодном можно и очень тонко нарезать. .