

Тыквенные котлетки на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **60 ккал.**
Белки: **7,2 г.**
Жиры: **1,6 г.**
Углеводы: **5,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennye-kotletki-na-paru/>

Ингредиенты:

- тыква (примерно) 1кг
- филе куриное (двойное отварное, среднее по размеру) 1шт
- лук репчатый 1шт
- шпинат (замороженный) 50г
- яйцо 2шт
- сливки 10% 100мл
- специи
- соль

Приготовление:

Сначала отвариваем куриное филе до готовности. Затем разбираем на волокна. Обработать тыкву. Для того, чтобы твердая корочка легко снималась, тыкву нужно просто положить в разогретую духовку и слегка пропечь. Тогда корка удалится почти без усилий. Тыквенную мякоть трем на терке. Лук также трем на терке. Добавляем куриное мясо. Шпинат размораживаем на горячей сковородке без масла и смешиваем с фаршем. В смесь разбиваем два яйца и немного сливок. Приправляем специями и солим. Теперь формируем шарики, слегка придавливая их. Кладем в пароварку и готовим около 40 минут (время зависит от модели вашей пароварки).