

Состав:

1 филе индейки (примерно 400-450 г)

1 маленький кабачок

1 морковь среднего размера

1 репчатый лук

4-5 веточек петрушки

1-2 зубчика чеснока

1 яйцо

4-6 ст.л. муки с горкой

соль

перец черный молотый

3-4 ст.л. муки, чтобы обваливать сформированные котлеты

□

Рецепт котлет из индейки:

Филе индейки промыть, немного обсушить и пропустить через мясорубку (либо измельчить в блендере) и выложить в глубокую посуду.

Морковь и репчатый лук очистить и промыть. Кабачок промыть, удалить плодоножку. Овощи измельчить в блендере или пропустить через мясорубку и добавить к индейке.

Петрушку промыть, обсушить, очень мелко порубить и добавить к остальным компонентам для котлет, посолить, поперчить, вбить яйцо, выдавить чеснок и добавить 4 ст.л. муки. Все тщательно перемешать. Если тесто для котлет получается жидким, то добавить еще 2 ст.л. муки и еще раз перемешать. Котлеты формировать мокрыми руками (или использовать смоченную в холодной воде столовую ложку), сформированные котлеты обваливать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Приятного аппетита!