

# Картофельные зразы с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **146 ккал.**  
Белки: **9 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnye-zrazy-s-gribami/>

## Ингредиенты:

- 8 шт. картофель (крупный)
- 500 г шампиньоны
- 2 шт. лук (крупный)
- 3 ст.л. мука
- 1 шт. яйца куриные
- масло подсолнечное (для жарки) по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный (молотый)

## Приготовление:

Очистить картофель и отварить его до готовности. Мелко нарезать лук и шампиньоны. На растительном масле обжарить лук до полуготовности и добавить к нему грибы. Совет. В процессе обжарки к грибам и луку можно добавить раздавленный чеснок. В чашу выложить отварной картофель и размять до состояния пюре. Добавить 3 столовые ложки муки и яйцо. Добавить соль и перец и перемешать до однородности.

Совет. Для постного варианта к картофельной массе вместо яйца можно добавить немного крахмала так зразы в процессе обжарки разваливаться не будут. Впрочем, если готовить из хорошего крахмалистого картофеля, зразы «останутся в форме» и без посторонней помощи. Из полученной массы сформировать 12 равных частей и раскатать лепешки. В центр каждой лепешки положить примерно 2 чайные ложки начинки (жареные с луком грибы). Завернуть края лепешек и сформировать зразы. Формировать зразы удобнее мокрой рукой так картофельная масса не прилипает и лучше поддается лепке. Обвалять зразы в муке и с двух сторон и выложить в разогретую с маслом сковороду.

Совет. Если вы хотите, чтобы зразы получились с хрустящей корочкой, то перед обжаркой их следует обвалять в панировочных сухарях. Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Готовые зразы подавать со сметаной. В постном варианте картофельные зразы можно подавать с грибным соусом и зеленью.