

Колбаса в пароварке



На 100 грамм:
Калорийность: **87 ккал.**
Белки: **17,3 г.**
Жиры: **0,9 г.**
Углеводы: **1,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kolbasa-v-parovarke/>

Ингредиенты:

- куриное филе 400 гр
- 2 белка
- 1 зубчик чеснока
- половинка средней моркови
- укроп
- базилик
- зеленый лук
- паприка
- черный перец
- соль

Приготовление:

Куриное филе дважды пропустить через мясорубку, к нему добавить морковь кубиками. Прибавляем все специи, мелко крошенный чеснок и укроп, тщательно перемешиваем. Белки взбить миксером с солью в густую пену и аккуратно ввести к фаршу. Выложить на пищевую пленку, руками аккуратно придать форму колбаски. Концы пищевой пленки связать. И в пароварку, на 35 минут.

Затем даем остыть и убираем на ночь в холодильник.

Снимаем пленку, нарезаем на кружки