

Морковные котлеты



На 100 грамм:
Калорийность: **107,48 ккал.**
Белки: **4,26 г.**
Жиры: **2,22 г.**
Углеводы: **18,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnye-kotlety/>

Ингредиенты:

- морковь свежая - 1 кг
- молоко - стакана
- манная крупа - 1/2 стакана
- яйца куриные - 3 шт
- сухари панировочные - стакана
- сахар-песок - 1 ч.л
- масло растительное
- соль

Приготовление:

Очищаем морковь и измельчаем ее в блендере или на мелкой терке.
Перекладываем в кастрюльку или глубокую жаровню.
Насыпаем сахарный песок, щепотку соли, столовую ложку масла. Перемешиваем.
Выливаем подогретое молоко, доводим морковную массу до кипения и тушим до готовности на слабом огне.
Затем посыпаем манкой (если жидкости недостаточно, то вливаем еще молока) и провариваем еще минут 7-10.
После этого снимаем с огня.
Вводим взбитые желтки, тщательно вымешиваем, остужаем.
Из полученной котлетной массы формуем котлеты.
Обмакиваем каждую сначала во взбитую белковую смесь, потом обваливаем в сухарях.
Укладываем котлеты на разогретую и смазанную маслом сковороду.
Обжариваем с обеих сторон до румяной корочки.