

Суфле из курицы с цветной капустой в пароварке



На 100 грамм:
Калорийность: **72,79 ккал.**
Белки: **11,61 г.**
Жиры: **1,43 г.**
Углеводы: **3,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sufle-iz-kuricy-s-cvetnoj-kapustoj-v-parovarke/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 340-350 гр
- цветная капуста (замороженная)- 300 гр
- йогурт натуральный или сметана 10% - 70 гр
- морковь сырая тертая - 80 гр
- яйцо - 1 шт
- белок одного яйца
- сыр низкой жирности (по желанию) - 15-20 гр
- соль, перец, сушеная зелень - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, с добавлением йогурта или сметаны, до однородности фарша.

Цветную капусту разморозить и измельчить в блендере или очень мелко порезать. Морковь потереть на мелкой терке или также измельчить в блендере.

Смешать куриный фарш, измельченную цветную капусту и морковь. Добавить к фаршу взбитое с солью яйцо и белок. всю массу поперчить и приправить любимыми приправами или сушеной зеленью.

Выложить массу в контейнер для пароварки, сверху присыпать тертым сыром и поставить на 40-45 минут.

При подаче достать суфле из контейнера и нарезать на порции.

Подавать можно в горячем или холодном виде с овощным гарниром.

