

Кнели из куриной грудки с овощами и диким рисом

Ингредиенты

- Куриная грудка - 1 шт
- Репчатый лук - 1 шт
- Яйцо - 1 шт
- Болгарский перец - 2 шт
- Сельдерей - 3 стебля
- Морковь - 1 шт
- Кабачки - 1 шт
- Лук-шалот - 3 шт
- Фасоль - кенийская стручковая 100 г
- Дикий рис - 100 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Йогурт - греческий, по вкусу
- Оливковое масло - 2 ст.л
- Базилик - для украшения



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Подготовить все необходимые продукты. Рис промыть и сварить до готовности.

2

Куриную грудку, репчатый лук пропустить через мясорубку. Добавить яйцо (лучше только белок), соль, перец и любимые специи и травы. Тщательно все перемешать. Из фарша, с помощью двух столовых ложек, сформировать кнели и выложить на противень.

3

Запекать кнели в духовке 15-20 минут при температуре 180-200 градусов.

4

Каждый вид овощей обжарить на минимальном количестве масла около минуты. Овощи должны остаться хрустящими! Стручковую фасоль перед обжаркой пробланшировать. Смешать овощи и рис, посолить и приправить по вкусу.

5

Выложить овощи с рисом на тарелку, сверху выложить кнели, полить греческим йогуртом и украсить веточкой базилика.

Приятного вам аппетита :)