

Пита с куриной котлетой и овощами

Ингредиенты

- Фарш - 350 г куриный
- Куриная грудка - 50 г или бекон
- Овсяные хлопья - 50 г
- Яйцо - 1 шт
- Прованские травы - половина ч.л
- Растительное масло - 1 ст.л
- Огурец - 2 шт
- Помидоры пелати - 2 шт
- Салатные листья - горсть
- Пита - 4 лепешки
- Морская соль -
- Перец - черный свежемолотый



Рейтинг блюда: 3/5

Процесс приготовления

1

Яйцо слегка взбейте, грудинку (бекон) мелко порубите.

2

Смешайте куриный фарш с грудинкой, яйцом, овсяными хлопьями и травами. Посолите, поперчите и аккуратно вымесите фарш. Влажными руками сформируйте небольшие плоские котлетки толщиной не более 2 см. Всего должно получиться 8-10 штук.

3

Разогрейте сковороду-гриль, смажьте каждую котлету маслом и обжарьте на сухой сковороде по 5 минут с обеих сторон. Переверните и обжарьте еще по 5 минут с каждой стороны.

4

Овощи порежьте тонкими кружочками, салат крупно порвите руками. Питу разрежьте пополам, но не до конца и положите внутрь кусочки овощей, листья салата и котлету.



Приятного вам аппетита :)