

## Куриные биточки на пару

2010-07-16 21:52:52



Паровую кухню я считаю не просто диетической, но и лечебной, ведь блюда, приготовленные на пару, практически не содержат жира, вредных канцерогенов и сохраняют все витамины!

Эти биточки мои самые любимые, они выходят очень сочные, сытные, красивые и по вкусу совсем не отличаются от классических куриных котлет!

**Нам понадобится:** 2 филе куриной грудки 2 ст. л. мелких овсяных хлопьев (они заменяют хлеб) 1 ст.л. свежего или сухого укропа 1 яйцо сливочное масло (лучше всего [пряное](#)) соль, перец - по вкусу

- Куриные грудки измельчаем в блендере или мясорубке.
- Добавляем к ним яйцо, хлопья, укроп, соль и перец.
- Вымешиваем однородный фарш.
- Оставляем его на полчаса, чтобы соединились все компоненты.



- Из фарша, смачивая руки в воде, лепим небольшие шарики и выкладываем их в пароварку.
- Сверху кладем по маленькому кусочку сливочного масла, лучшего всего [пряного масла](#), я советую всегда его иметь под рукой, за неимением можно заменить обычным.



## **Готовим вместе с Нямой**

Куриные биточки на пару

- Включаем пароварку на 20 минут и наши биточки готовы!

**Приятного и полезного аппетита** 🍴

© [www.njama.ru](http://www.njama.ru)