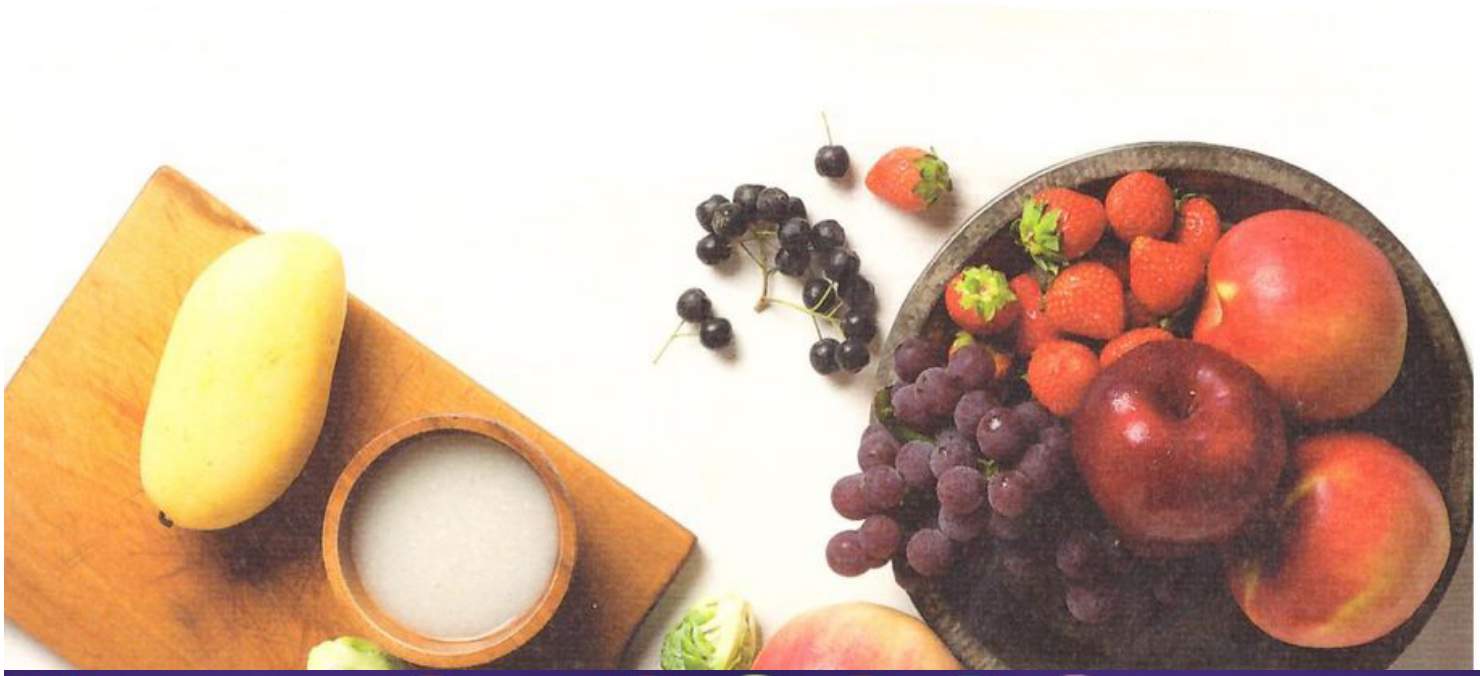
99 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

КОТЛЕТЫ

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

4 лучших рецепта диетических котлет!

Куриные диетические котлеты (206 ккал)

Взять 400 г куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

Рыбные диетические котлеты (120 ккал)

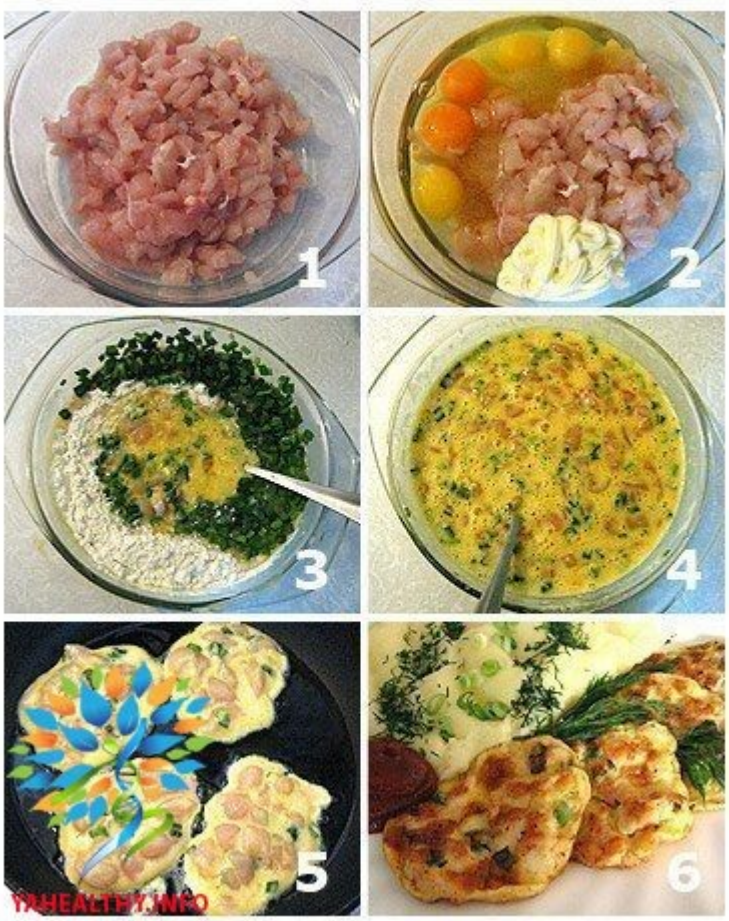
Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправьте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

Морковные диетические котлеты (120 ккал)

Отварите 1 кг моркови, 200 г чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

Капустные диетические котлеты (150 ккал)

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленую луковицу, лучше необжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.



Куриные котлеты по-французски
160 ккал/100 гр

900 гр филе куриной грудки
5 яиц
1 столовая ложка сметаны
2 столовых ложки муки
1/2 пучка зеленого лука
Соль, перец

Куриную грудку нарезать мелкими кубиками примерно 5 на 5 мм. Посолить, поперчить, положить яйца и сметану, тщательно перемешать. Добавит мелко нарезанный лук и муку, снова перемешать. Консистенция теста должна быть похожа на кляр. На разогретую сковородку выкладывать столовой ложкой, обжарить с двух сторон. Приятного аппетита!

PS: Готовая смесь для котлет хорошо стоит в холодильнике, до двух дней, можно жарить по мере надобности и все время есть свеженькие:)

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Овощные котлетки
на 100грамм - 77.62 ккал Б/Ж/У - 6.71/3.11/5.72

Ингредиенты:
Капуста белокочанная 1/4 часть
Адыгейский сыр 200 г
Морковь 2шт

Зелень
Мука
Специи и соль

Приготовление:
Капусту, морковь и сыр перетереть на терке, зелень измельчить. Добавить соль и специи. Затем добавляем немного муки и тщательно перемешиваем.
Сформировать котлетки. Готовим на пару или обжариваем на оливковом масле, перед тем обваляйте в панировочных сухарях.

Приятного аппетита!

Диетические сочные котлетки

*70ккал - 105 ккал /100гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цуккини (кабачок)
лук
специи по-вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цуккини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями. Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Питательные котлеты без мяса!

Калорийность на 100 г: 53 ккал

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан
Чистая питьевая вода — 400 мл
Шампиньоны — 800 г
Лук — 2 шт
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Свежая зелень (укроп и петрушка) — по вкусу
Панировочные сухари — для обжарки
Растительное масло — для обжарки

Приготовление:

1. Для приготовления отварите гречку до полной готовности в подсоленной воде.
2. Затем, чтобы гречка упрела, укутайте кастрюлю в покрывало или одеяло на 10 минут. После чего, посолите кашу и перемешайте.
3. Промойте грибы под холодной проточной водой. Просушите их при помощи бумажного полотенца и нарежьте на небольшие кусочки.
4. Лук очистите и мелко нарежьте.
5. Свежую зелень тщательно промойте и мелко нарежьте.
6. Поставьте на огонь глубокую сковороду, налейте растительное масло и выкложите по очереди подготовленные ингредиенты. Сначала обжарьте лук (3-4 минуты), затем шампиньоны (10 минут).
7. Добавьте соль, перец и перемешайте. Оставьте на несколько минут и снимите сковородку с плиты. Когда масса остынет, переложите ее в блендер и измельчите до однородной массы. Добавьте к ней зелень и снова

измельчите.
8. Соедините настоявшуюся гречневую кашу с грибной массой и тщательно вымесите в фарш.
9. Сделайте из фарша котлеты. Для удобства смочите руки в холодной воде, чтобы фарш не прилипал к рукам. Каждую котлету обваляйте со всех сторон в сухарях. Обжарьте до золотистой корочки. Затем переложите в глубокую сковороду, добавьте немного питьевой воды и протушите 15 минут.

Куриные котлеты с кабачком и творогом!
Отличный вариант для ужина!

Калорийность на 100 : 90ккал.

Ингредиенты:
Фарш из куриного филе — 0,8-1 кг
Творог до 5% — 200 гр
Небольшой кабачок — 1 шт.

Яйцо — 1 шт.
Зубчика чеснока — 1 шт.
Соль
Свежемолотый черный перец

Приготовление:
1. Кабачок натереть на мелкой терке, отжать лишнюю жидкость, чеснок очень мелко порубить ножом.
2. Все ингредиенты смешать. Можно добавить мелко нарезанную свежую зелень.

3. Смачивая руки холодной водой, сформировать котлеты круглые и немного приплюснутой формы.
4. Обжарить на хорошо разогретой сковороде без масла на огне больше среднего до образования золотистой корочки, затем убавить огонь, закрыть крышкой и довести до готовности минут 5.

*Можно приготовить на пару не обжаривая.

5 диетических рецептов приготовления мясных, рыбных или овощных котлет с начинкой - зразы!

Сохрани себе!

1. Куриные зразы с грибами: очень вкусный способ съесть грудку!
на 100грамм - 88.77 ккал Б/Ж/У - 14.25/2.01/2.71

Ингредиенты:
Куриное филе 600 г
Лук 100 г
Опята, шампиньоны или вешанки 250 г
Яйца 2 шт.
Молотый черный перец, соль
Молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л.

Приготовление:
1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя

жидкость, а грибы не будут готовы.
2. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности.
3. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края
4. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон.
5. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.

2. Печеные творожно-морковные зразы
на 100грамм - 73.05 ккал Б/Ж/У - 5.7/1.17/10.21

Ингредиенты:
• Творог обезжиренный 200 г
• Морковь 9-10 шт.
• Яйцо 2 шт.
• Крупа манная 0,5 стакана
• Молоко обезжиренное 0,5 стакана
• Мука цельнозерновая (или молотая овсянка) 2 ч. л.
• Стевия, соль по вкусу

Приготовление:
Очистить и промыть морковь, нарезать ее соломкой, залить молоком и припустить до готовности. Потолочь.
Добавить к готовой моркови манную крупу, проварить 10 минут, затем дать остыть и вбить 1 яйцо, подсолить и перемешать.
Протереть через сито творог, перемешать со вторым яйцом и стевией.
Сформовать из морковной смеси лепешки небольшого размера, в центр каждой лепешки выложить творог, сформовать пирожки, запанировать их в муке.
Далее зразы запечь до подрумянивания в духовке. Подавать с натуральным йогуртом.

3. Зразы из куриного филе с яйцом - прекрасный диетический ужин!
на 100грамм - 108.82 ккал Б/Ж/У - 17.25/3/2.09

Ингредиенты:
Куриное филе 500 г
Лук репчатый 100 г
Яйцо 150 г
Овсяные отруби 50 г
Соль, перец, зелёный лук по вкусу

Приготовление:
Измельчить лук и куриную грудку в комбайне (или пропустить через мясорубку). Добавить отруби, яйцо, соль и приправы. Тщательно перемешать. Для начинки порезать зеленый лук и вареные яйца. Сделать из фарша большую лепешку, на середину которой положить пару чайных ложек начинки. Соединить края, придать лепешке продолговатую форму. Обжарить зразы на сковороде до золотистой корочки, в конце добавить немного воды и продолжать тушить под крышкой 10-15 минут.

4. Гречневые зразы с куриным филе,зеленым луком и яйцом
на 100грамм - 165.31 ккал Б/Ж/У - 14.54/4.1/17.89

Ингредиенты:
Куриное филе — 500 г
Гречка — 2 стакана
Лук репчатый — 2шт.
Чеснок — 3 зубчика
Молоко — 4 ст.л.
Яйца — 4шт.
Соль и перец по вкусу
Зеленый лук несколько штук
Масло оливковое

Приготовление:
1. Гречку отвариваем в подсоленой воде и остужаем.Перекрутить на мясорубке филе,вареную гречку и чеснок. Лук нарезаем мелкими кусочками и обжариваем до золотистого цвета.
2. Добавим к приготовленному фаршу,смешиваем,туда же добавляем 1 яйцо,перчим,солим и еще раз перемешиваем.
3. Фарш должен получится не липким,если фарш липнет к рукам добавьте в него немного молока 2-3 ложки.
4. Далее отварим оставшиеся 3 яйца,нарезаем с зеленым луком,добавляем соль,перец по вкусу.Теперь формируем зразы.Обжариваем их на среднем огне.
5. При жарке они не разваливаются и очень быстро готовятся.

5. Рыбные зразы с грибами
на 100грамм - 66.41 ккал Б/Ж/У - 12.05/1.55/1.41

Ингредиенты:
Филе минтая – 800г
2 яйца
Лук - 1 шт.
Две щепотки мускатного ореха, соль, чёрный молотый перец

Для начинки:
Шампиньоны – 350-400г
Лук – 1 шт.
Соль, чёрный молотый перец

Приготовление:
Филе минтая вымыть, обсушить, лук очистить.
Рыбное филе и лук прокрутить на мясорубке, добавить в рыбный фарш яйца, мускатный орех, посолить, поперчить и хорошо перемешать фарш до однородности.
Для начинки: шампиньоны вымыть, обсушить, мелко нарезать.
Лук очистить, мелко нарезать.
грибы с луком тушить 10 минут, посолить, поперчить.
Из рыбного фарша сделать лепёшку, в середину положить ~ 1,5 ст. л. грибной начинки, края соединить и хорошо защипать.
Выложить на противень и запечь в духовке или на сковороде антипригарной.

Приятного аппетита!

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без

панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Яичные котлеты с зеленью
на 100грамм - 167.52 ккал Б/Ж/У - 9.72/8.84/12.01

Ингредиенты:
Яйца куриные варёные — 6 шт.
Лук зелёный — 1 пучок
Манная крупа — 2 ст.л.
Мука — 1 ст.л.
Йогурт — 1 ст.л.
Укроп — 1 пучок
Масло оливковое для жарки — 1 ст.л.
Соль — по вкусу

Приготовление:
1. Варёные яйца натираем на крупной тёрке в глубокую миску
2. Туда же кладём мелко нарезанные укроп и зелёный лук
3. Всыпаем муку и манную крупу. Солим и добавляем йогурт. Тщательно вымешиваем
4. Из полученной массы влажными руками формуем котлетки
5. Выкладываем их на сковороду с смазанную оливковым маслом (а лучше без если у вас сковорода антипригарным покрытием)
6. И обжариваем с обеих сторон до золотистой корочки

Приятного аппетита!

Капустные котлетки с сыром
на 100грамм - 91.13 ккал Б/Ж/У - 6.11/3.6/6.21

Ингредиенты:
- капуста белокачанная 1/4 часть;
- адыгейский сыр 200 г;
- морковь 2шт.;
- зелень;
- мука;
- специи и соль.

Приготовление:
Капусту, морковь и сыр перетереть на терке, зелень измельчить. Добавить соль и специи. Затем добавляем немного муки и тщательно перемешиваем.

Сформировать котлетки. Если решили делать на пару - добавьте в них кусочки сливочного масла - будут сочнее, если жарить - обваляйте в панировочных сухарях.

Готовя низкокалорийные блюда, многие не уделяют особого внимания соусам и подливам, забывая о том, что многие заливки могут быть очень калорийными. 10-15 ложек некоторых подлив и соусов по калорийности приравниваются (а порой и превышают) общий дневной калораж всех блюд.

Рисовые котлеты с тунцом
на 100грамм - 181.57 ккал Б/Ж/У - 11.34/3.67/25.56

Ингредиенты:
1 банка консервированного тунца в с/с
1 стакан бурого риса
2 яйца
горсть оливок без косточек
большой пучок укропа
соль, 1/2 ч. л. базилика

Приготовление:
1. Отварите рис до готовности. Духовку разогрейте до 190 *С.
2. Смешайте тунец с яйцами, добавьте мелко порубленную зелень, базилик. Посолите.
3. Оливки разрежьте пополам, добавьте в смесь и соедините с отварным рисом.
4. Сформируйте котлетки и готовьте в разогретой духовке в течение 20-25 минут.

Приятного аппетита!

Овощные котлетки
на 100грамм - 126.98 ккал, Б/Ж/У - 2.77/3.61/21.48

Ингредиенты:
100г. отваренного риса
300г. капусты
150г. картофеля
150г. моркови
100г. лука
70г муки
3 ст.л. оливкового масла для обжарки

Приготовление:
1. Все овощи пропустить через мясорубку.
2. Добавить рис, муку и соль по вкусу. Все перемешать.
3. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Куриные котлеты с зеленью в мультиварке

*128.05 ккал/ 100 г
б/ж/у 12.86/5.71/6.58

Курица - один из самых популярных диетических белков. Куриные котлетки на пару скрасят вашу диету и принесут вам сплошное удовольствие!

Ингредиенты:
фарш куриный (520 г);
очищенные зубцы чеснока (три штуки);
лук репчатый (одна штука);
зелень свежая (небольшой пучок);
куриное яйцо (одна штука);
соль и специи по вкусу;
обезжиренное молоко (50 мл).

Куриное филе промыть и провернуть вместе с измельченным луком и чесноком в мясорубке. Тщательно вымесить готовый фарш, добавить в него соль и специи, затем налить подогретое молоко и добавить куриное яйцо. Вымесить фарш с добавленными в него компонентами еще раз, насыпать рубленую зелень и опять перемешать. Сформировать из фарша небольшие котлетки правильной формы и выложить их на специальную сеточку для приготовления пищи на пару. Налить в чашу мультиварки четыре стакана горячей воды. Установить сеточку с котлетами в мультиварку, закрыть крышку, установить режим «Варка на пару» и готовить блюдо в течение сорока минут.
Готовые котлеты посыпать рубленой зеленью.

Куриные котлеты с сырной начинкой
Пищевая ценность: белка 136,6 гр., жира 73,9 гр., углеводов 11,2 гр.
Энергетическая ценность: 1262,7 ккал
На 100 грамм: белка 16,4 гр., жира 8,9 гр., углеводов 1,4 гр., 151,6 ккал

Ингредиенты:
Куриный фарш 500 гр.,белка 87 гр., жира 40,5 гр., 715 ккал
Лук репчатый 75 гр.,белка 1 гр., углеводов 7,8 гр., 30,8 ккал
Чеснок 8 гр..белка 0,5 гр., жира 0,04 гр., углеводов 2,4 гр., 11,4 ккал
Яйцо 150 гр.,белка 19 гр., жира 16,4 гр., углеводов 1 гр., 235,5 ккал
Сыр 100 гр.,белка 29 гр., жира 17 гр., 270 ккал
Соль,перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Делаем начинку: сыр потереть на мелкой тёрке вместе с двумя яйцами, добавить мелко порезанную зелень, перемешать. Далее руки намочить в воде, набрать ложкой фарш, сделать в середине углубление и положить туда начинку. Затем сформировать котлетку. Тушить на сковороде на слабом огне с обеих сторон до полного приготовления.

Приятного аппетита!

Диетические сочные котлетки
70ккал/100гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по-вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Гречневые котлеты с грибами
на 100грамм - 85.16 ккал Б/Ж/У - 5.15/2.13/12.71

Ингредиенты:
гречневая крупа 1 стакан
вешенки или шампиньоны 700-800 г
лук репчатый 2-3 шт.
перец, зелень петрушки или укропа
мука овсяная (молотые хлопья) для панировки
оливковое масло, соль

Приготовление:
Сварить гречневую кашу. Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду. Ближе к концу варки, огонь уменьшить до минимального и варить кашу, пока не испарится вся влага. Кастрюлю с кашей обернуть махровым полотенцем и поставить упревать на ~10-15 минут. Упревшую кашу посолить и перемешать.
Грибы вымыть и нарезать ломтиками.
Лук очистить и мелко порезать.
Зелень вымыть, обсушить и порубить.
На разогретой сковороде обжарить лук ~4-6 минут.
Добавить грибы, и жарить, помешивая, ~10-15 минут. Посолить, поперчить и охладить грибы.
Грибы с луком измельчить в блендере или прокрутить через мясорубку.

В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса.
Добавить в массу зелень и перемешать.
Руками, смоченными в воде, сформировать котлеты и обвалять их в муке.
Котлеты выложить на хорошо разогретую сковороду.
Обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности ~3-5 минут.

Приятного аппетита!

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым

свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

Диетические сочные котлетки
*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Тыквенные котлетки на пару
на 100гр 55 ккал

Тыква (примерно) — 1 кг
Филе куриное (двойное отварное) — 1 шт
Лук репчатый — 1 шт
Шпинат — 50 г
Яйцо — 2 шт
Сливки — 100 мл
Специи
Соль

Для котлеток сначала отвариваем куриное филе до готовности. Затем руками разбираем на волокна.

Теперь нужно обработать тыкву. Для того, чтобы твердая корочка легко снималась, тыкву нужно просто положить в разогретую духовку и слегка пропечь. Тогда корка удалится почти без усилий. Тыквенную мякоть трем на терке.

Лук также трем на терке.

Добавляем куриное мясо.

Шпинат размораживаем на горячей сковородке без масла и смешиваем с фаршем.

В смесь разбиваем два яичка

и немного сливок. Приправляем специями и солим.

Теперь формируем шарики, слегка придавливая их. Кладем в пароварку и готовим около 40 минут (время зависит от модели вашей пароварки).

Котлетки вкусны в теплом виде. Приятного аппетита!

Диетические капустные котлеты
на 100грамм - 117.01 ккал, Б/Ж/У - 4.78/7.06/8.81

Ингредиенты:
Белокочанная капуста 150 г
Хлопья овсяные 2 столовые ложки
Яйцо куриное 1 штука
Масло оливковое 1 столовая ложка
Молоко 2 столовые ложки
Соль по вкусу
Сметана по вкусу
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
1. Свежую капусту мелко нашинковать и потушить 10 минут на воде, добавив только 1 столовую ложку оливковое масла. Больше в этом рецепте масло не используется.
2. Добавить 1–2 столовые ложки овсяных хлопьев, перемешать, влить молоко и тушить еще 5 минут. В итоге получится не жидкая, как паста, масса.
3. Затем снять с огня, остудить и вбить 1–2 яйца, Теперь надо переложить массу в порционные формы для выпечки. Это могут быть формы для маффинов, тарталеток.
4. Выпекать при температуре 200 градусов 15–20 минут. Подавать с холодной сметаной.

Приятного аппетита!

Диетические котлеты из капусты

на 100грамм - 75.65 ккал Б/Ж/У - 2.95/1.08/14.04

Ингредиенты:
Капуста белокочанная — 1 кг
Крупа манная — 1 ст
Соль, перец — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Масло оливковое — по желанию

Приготовление:
Для котлет лучше брать не молодую капусту, а старую, то есть капусту прошлого урожая.
Нужно тщательно измельчить капусту. В чашу выложить нарезанную крупными кусками капусту и мелко порубить. Чем мельче Вы измельчите капусту, тем больше сока она пустит.
К измельченной капусте добавляем манную крупу, соль, смесь перцев. Тщательно вымешиваем массу. И лучше дать капустному фаршу настояться. За это время и капуста максимально выделит свой сок, и манная крупа разбухнет.
Из полученного фарша формуем котлеты.
Из этого количества продуктов у нас получилось 16 котлет из капусты среднего размера. На раскаленной сковороде нагреваем оливковое масло, жарим котлеты. Не забывайте, что капуста жарится очень быстро, поэтому не пропустите перевернуть котлетки. Буквально по несколько минуток с каждой из сторон вполне достаточно.
Обжаренные котлеты из капусты сложите в кастрюлю или жаровню, перемазать любимым соусом и немного протушить. Тушить такие котлеты долго не нужно, думаю, что 10 минут будет достаточно.

Приятного аппетита!

Котлеты из рыбы с морковкой
на 100грамм - 96.91 ккал Б/Ж/У - 13.92/3.56/2.55

Ингредиенты:
500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 луковица
1 яйцо
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:
Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)
К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.
Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.
Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.
Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита

4 лучших рецепта диетических котлет!

Куриные диетические котлеты (206 ккал)

Взять 400 г куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

Рыбные диетические котлеты (120 ккал)

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправьте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

Морковные диетические котлеты (120 ккал)

Отварите 1 кг моркови, 200 г чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

Капустные диетические котлеты (150 ккал)

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленую луковицу, лучше необжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

Куриные паровые котлетки под соусом Приготовь на ужин

Ингредиенты для котлет:

Куриное мясо или фарш — 600 г
Болгарский перец красного цвета — 1 шт.
Помидоры — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Сливочное масло — 1 ст.л.
Укроп — небольшой пучок
Соль перец — по вкусу

Для соуса:

Сливочное масло — 3 ст. л.
Сок четвертинки лимона
Петрушка и укроп
Соль/перец

Приготовление:

1. Зелень и овощи изрубить в блендере. Мясо прокрутить через мясорубку или также изрубить в блендере. Можно взять уже готовый фарш. Смешать фарш с овощами, добавить масло, яйцо, приправы. Все хорошенько перемешать. Сформировать котлетки. Варить в пароварке 20 минут (так в рецепте, но я варила

30 ...боюсь)
2. Приготовить соус: зелень изрубить. Масло растопить, добавить лимонный сок, зелень и приправы. Снять с огня. Котлетки подавать с соусом.
Лично от себя впечатления - безумно вкусно!!! Так диетично и легко! Не нужен никакой гарнир! Для себя я открыла такое вкусное сочетание перца, помидора и куриного мяса. На первый взгляд фарш был жидковат, все-таки помидоры дали сок, однако пароварка все скрепила! Котлетки ну очень сочные и нежные!

Морковные котлеты с мюсли

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

Морковь — 1 шт.
Мюсли — 2 ст. л.
Яйцо куриное — 1 шт.
Корица молотая — ½ ч. л.

Приготовление:

1. Натереть морковь, добавить 2 ложки мюсли (фруктовые или с изюмом). Добавить яйцо, перемещать, посыпать корицей.
2. Сформировать котлетки и жарить до полной готовности.

Диетические сочные котлетки

*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Тыквенные котлетки на пару
на 100гр 55 ккал

Тыква (примерно) — 1 кг
Филе куриное (двойное отварное) — 1 шт
Лук репчатый — 1 шт
Шпинат — 50 г
Яйцо — 2 шт
Сливки — 100 мл
Специи
Соль

Для котлеток сначала отвариваем куриное филе до готовности. Затем руками разбираем на волокна.

Теперь нужно обработать тыкву. Для того, чтобы твердая корочка легко снималась, тыкву нужно просто

положить в разогретую духовку и слегка пропечь. Тогда корка удалится почти без усилий. Тыквенную мякоть трем на терке.

Лук также трем на терке.

Добавляем куриное мясо.

Шпинат размораживаем на горячей сковородке без масла и смешиваем с фаршем.

В смесь разбиваем два яичка

и немного сливок. Приправляем специями и солим.

Теперь формируем шарики, слегка придавливая их. Кладем в пароварку и готовим около 40 минут (время зависит от модели вашей пароварки).

Котлетки вкусны в теплом виде. Приятного аппетита!

Котлеты из курицы и моркови. Блюдо для сушки (похудения)! Можно есть в любое время.
на 100грамм - 85.35 ккал, Б/Ж/У - 16.26/0.82/2.33

Ингредиенты:
Куриного филе 700 гр
Морковь 200 гр
Луковица 100 гр
Белок яйца 2 шт
Зелень по вкусу

Приготовление:
1. Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.
2. Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).
3. Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.

Приятного аппетита!

Котлеты из кабачков
на 100грамм - 64.42 ккал Б/Ж/У - 2.7/2.68/7.3

Ингредиенты:
Кабачки — 2 шт.

Лук — 1 шт.
Яйцо — 2 шт.
Сыр — 100-150 г
Мука — 4 ст. л.
Зелень — по вкусу
Чеснок — 1 зубок
Перец черный душистый
Соль
Масло оливковое для жарки

Приготовление:
1. Очищаем кабачок от кожицы. Трем кабачок на крупной терке.
2. Добавляем лук, тоже натертый на терке. Даже мелко нарезанный лук будет чувствоваться в мягкой консистенции кабачка.
3. Добавляем натертый сыр. Очень интересно по вкусу положить не обычный твердый сыр, а брынзу или сулугуни. Такой сыр тоже даст легкую тягучесть, но вкус будет другой. Я натерла моцареллу. Хотя сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле, назвать моцареллой сложно, но этикетка была «Моцарелла».
4. Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Это очень освежает котлеты и делает их пышными.
5. Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем или выдавливаем через чесночницу.
6. Разбиваем 2 яйца (это для склейки котлетного теста).
7. Немного меленого душистого перца. Обязательно солим котлетное тесто.
8. И высыпаем 4 столовый ложки муки. Количество угадать точно нельзя. Кабачки разных размеров, разной сочности…. Поэтому вам надо посмотреть по плотности теста. Если мало 4 ложек — добавляйте еще. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть.
9. И все хорошо перемешиваем.
10. На сковородку наливаем оливковое масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

Приятного аппетита!

Гречнево-куриные котлеты
на 100грамм - 132.14 ккал, Б/Ж/У - 12.12/5.93/7.77

Ингредиенты:
Куриный фарш 400 г
Гречневая каша 100 г
Репчатый лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Соевый соус 2 ст. л.
Перец черный молотый, соль по вкусу
Молотая овсянка 20 г

Приготовление:
Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в молотой овсянке.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

Приятного аппетита!

Гречневые котлеты с грибами
на 100грамм - 85.16 ккал Б/Ж/У - 5.15/2.13/12.71

Ингредиенты:
гречневая крупа 1 стакан
вешенки или шампиньоны 700-800 г
лук репчатый 2-3 шт.
перец, зелень петрушки или укропа
мука овсяная (молотые хлопья) для панировки
оливковое масло, соль

Приготовление:
Сварить гречневую кашу. Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду. Ближе к концу варки, огонь уменьшить до минимального и варить кашу, пока не испарится вся влага. Кастрюлю с кашей обернуть махровым полотенцем и поставить упревать на ~10-15 минут. Упревшую кашу посолить и перемешать.
Грибы вымыть и нарезать ломтиками.
Лук очистить и мелко порезать.
Зелень вымыть, обсушить и порубить.
На разогретой сковороде обжарить лук ~4-6 минут.

Добавить грибы, и жарить, помешивая, ~10-15 минут. Посолить, поперчить и охладить грибы.
Грибы с луком измельчить в блендере или прокрутить через мясорубку.
В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса.
Добавить в массу зелень и перемешать.
Руками, смоченными в воде, сформировать котлеты и обвалять их в муке.
Котлеты выложить на хорошо разогретую сковороду.
Обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности ~3-5 минут.

Приятного аппетита!

4 лучших рецепта диетических котлет!

Куриные диетические котлеты (206 ккал)

Взять 400 г куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

Рыбные диетические котлеты (120 ккал)

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш,

приправьте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

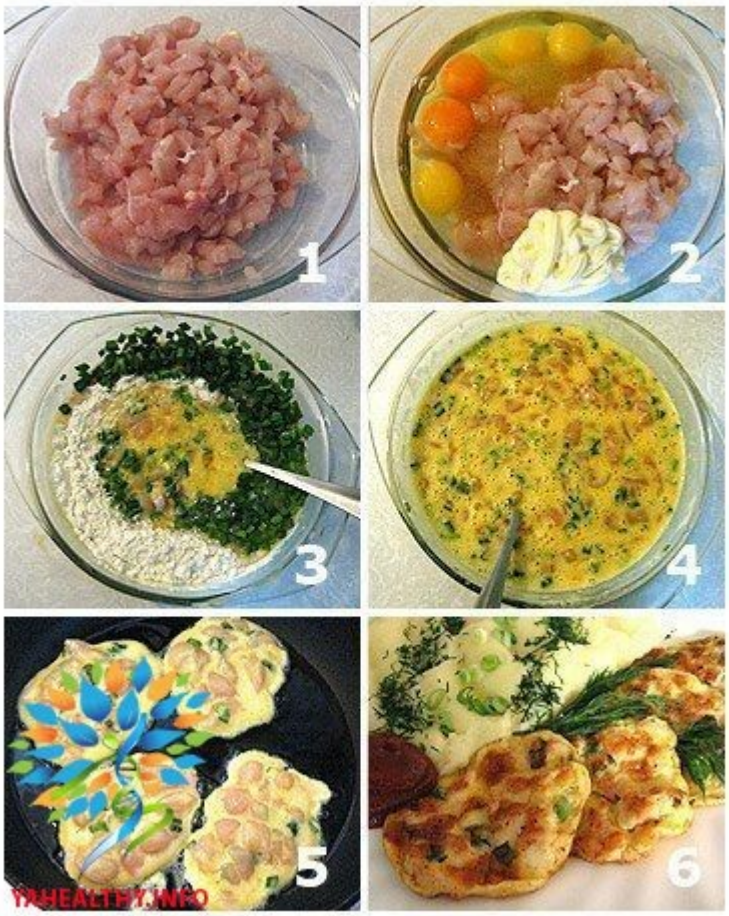
Морковные диетические котлеты (120 ккал)

Отварите 1 кг моркови, 200 г чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

Капустные диетические котлеты (150 ккал)

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленую луковицу, лучше необжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

Приятного аппетита!



Куриные котлеты по-французски
160 ккал/100 гр

900 гр филе куриной грудки
5 яиц
1 столовая ложка сметаны
2 столовых ложки муки
1/2 пучка зеленого лука
Соль, перец

Куриную грудку нарезать мелкими кубиками примерно 5 на 5 мм. Посолить, поперчить, положить яйца и сметану, тщательно перемешать. Добавит мелко нарезанный лук и муку, снова перемешать. Консистенция теста должна быть похожа на кляр. На разогретую сковородку выкладывать столовой ложкой, обжарить с двух сторон. Приятного аппетита!

PS: Готовая смесь для котлет хорошо стоит в холодильнике, до двух дней, можно жарить по мере надобности и все время есть свеженькие:)

Диетические сочные котлетки
*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)

лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера)

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и

готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Сочные котлетки с морковью и кабачком
на 100грамм - 64.56 ккал Б/Ж/У - 3.64/3.69/3.88

Ингредиенты:
• фарш из говядины (можно взять фарш курицы или индейки) 200 г
• 1 крупная морковь
• 1 кабачок
• специи по-вкусу
• 1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

Приготовление:
Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

Низкокалорийные котлетки для здорового ужина

На 100 гр - 43.07 ккал белки - 3.31 жиры - 1.4 углеводы - 4.3

Ингредиенты:
Фарш из курицы 200 г
1 крупная морковь
1 маленький кабачок
1 белок
1 лук
Специи по вкусу

Приготовление:
Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до
золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

Диетические капустные котлеты
на 100грамм - 117.01 ккал, Б/Ж/У - 4.78/7.06/8.81

Ингредиенты:
Белокочанная капуста 150 г
Хлопья овсяные 2 столовые ложки
Яйцо куриное 1 штука
Масло оливковое 1 столовая ложка
Молоко 2 столовые ложки
Соль по вкусу
Сметана по вкусу

Приготовление:
1. Свежую капусту мелко нашинковать и потушить 10 минут на воде, добавив только 1 столовую ложку оливковое масла. Больше в этом рецепте масло не используется.
2. Добавить 1–2 столовые ложки овсяных хлопьев, перемешать, влить молоко и тушить еще 5 минут. В

итоге получится не жидкая, как паста, масса.
3. Затем снять с огня, остудить и вбить 1–2 яйца, Теперь надо переложить массу в порционные формы для выпечки. Это могут быть формы для маффинов, тарталеток.
4. Выпекать при температуре 200 градусов 15–20 минут. Подавать с холодной сметаной.

Приятного аппетита!

Котлеты из кабачков

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Лук — 1 шт.
Яйцо — 2 шт.
Сыр — 100-150 г
Мука — 4 ст. л.
Зелень — по вкусу
Чеснок — 1 зубок
Перец черный душистый
Соль
Масло растительное для жарки

Приготовление:

1. Очищаем кабачок от кожицы. Трем кабачок на крупной терке.
2. Добавляем лук, тоже натертый на терке. Даже мелко нарезанный лук будет чувствоваться в мягкой консистенции кабачка.
3. Добавляем натертый сыр. Очень интересно по вкусу положить не обычный твердый сыр, а брынзу или сулугуни. Такой сыр тоже даст легкую тягучесть, но вкус будет другой. Я натерла моцареллу. Хотя сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле, назвать моцареллой сложно, но этикетка была «Моцарелла».
4. Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Это очень освежает котлеты и делает их пышными.
5. Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем или выдавливаем через чесночницу.
6. Разбиваем 2 яйца (это для склейки котлетного теста).
7. Немного меленого душистого перца. Обязательно солим котлетное тесто.
8. И высыпаем 4 столовый ложки муки. Количество угадать точно нельзя. Кабачки разных размеров, разной сочности…. Поэтому вам надо посмотреть по плотности теста. Если мало 4 ложек — добавляйте еще. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть.
9. И все хорошо перемешиваем.
10. На сковородку наливаем растительное масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

Котлеты из кабачков и моркови: можно даже на ночь!
на 100грамм - 59.88 ккал Б/Ж/У - 1.36/2.13/9.21

Ингредиенты:
Морковь - 2 шт
Кабачок - 450 г
Манная крупа - 75 г
Лук - 1 шт
Чеснок - 5 г
Оливковое масло - 2 ст. л
Вода - 250 мл
Зелень - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кабачок очистить и удалить семена. Натереть на крупной терке, засыпать солью и оставить на 10 минут. Затем отжать жидкость. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. На сковороде разогреть 2 ст.л. масла, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
Влить воду (бульон), довести до кипения. Постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпать манку, и варить 3 минуты до загустения. Снять с огня, остудить. Морковь натереть на мелкой терке. Смешать манную крупу, морковь, рубленую зелень и отжатый кабачок, приправить по вкусу. Сформовать котлетки (около 9 штук), выложить на пергаментную бумагу и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут, чтобы они подрумянились.

Приятного аппетита!

Диетические сочные котлетки

70ккал/100гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по-вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Капустные котлеты: супер-питательный гарнир!
на 100грамм - 93.92 ккал Б/Ж/У - 4.49/1.18/15.88

Ингредиенты:
Капуста белокочанная – 600 г
Мука цельнозерновая – 1 ст
Яйца – 1 шт
Лук – 1 шт

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:
Капусту вымыть, нашинковать и обжарить на масле до мягкости на среднем огне. В процессе обжарки можно добавить немного воды, чтобы капуста была мягче. Отдельно обжарить рубленый лук на масле до румяности, переложить в капусту и остудить. Добавить яйцо, муку, соль, перец и перемешать. Если капустная масса жидковата, добавьте еще немного муки. Из капустной массы сформировать котлеты и обжарить с двух сторон на разогретой сковороде с маслом до румяности на среднем огне. Капустные котлеты готовы.

Приятного аппетита!

Диетические котлеты из капусты
на 100грамм - 75.65 ккал Б/Ж/У - 2.95/1.08/14.04

Ингредиенты:
Капуста белокочанная — 1 кг
Крупа манная — 1 ст
Соль, перец — по вкусу
Смесь перцев — по вкусу
Масло оливковое — по желанию

Приготовление:
Для котлет лучше брать не молодую капусту, а старую, то есть капусту прошлого урожая.
Нужно тщательно измельчить капусту. В чашу выложить нарезанную крупными кусками капусту и мелко порубить. Чем мельче Вы измельчите капусту, тем больше сока она пустит.
К измельченной капусте добавляем манную крупу, соль, смесь перцев. Тщательно вымешиваем массу. И лучше дать капустному фаршу настояться. За это время и капуста максимально выделит свой сок, и манная крупа разбухнет.
Из полученного фарша формуем котлеты.
Из этого количества продуктов у нас получилось 16 котлет из капусты среднего размера. На раскаленной сковороде нагреваем оливковое масло, жарим котлеты. Не забывайте, что капуста жарится очень быстро, поэтому не пропустите перевернуть котлетки. Буквально по несколько минуток с каждой из сторон вполне достаточно.
Обжаренные котлеты из капусты сложите в кастрюлю или жаровню, перемазать любимым соусом и немного протушить. Тушить такие котлеты долго не нужно, думаю, что 10 минут будет достаточно.

Приятного аппетита!

Гречнево-куриные котлеты
на 100грамм - 132.14 ккал Б/Ж/У - 12.12/5.93/7.77

Ингредиенты:
Куриный фарш 400 г
Гречневая каша 100 г
Репчатый лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Соевый соус 2 ст. л.
Перец черный молотый, соль по вкусу
Молотая овсянка 20 г

Приготовление:
Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в молотой овсянке.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

Приятного аппетита!

Котлеты из кабачков

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Лук — 1 шт.
Яйцо — 2 шт.
Сыр — 100-150 г
Мука — 4 ст. л.

Зелень — по вкусу
Чеснок — 1 зубок
Перец черный душистый
Соль
Масло растительное для жарки

Приготовление:

1. Очищаем кабачок от кожицы. Трем кабачок на крупной терке.
2. Добавляем лук, тоже натертый на терке. Даже мелко нарезанный лук будет чувствоваться в мягкой консистенции кабачка.
3. Добавляем натертый сыр. Очень интересно по вкусу положить не обычный твердый сыр, а брынзу или сулугуни. Такой сыр тоже даст легкую тягучесть, но вкус будет другой. Я натерла моцареллу. Хотя сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле, назвать моцареллой сложно, но этикетка была «Моцарелла».
4. Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Это очень освежает котлеты и делает их пышными.
5. Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем или выдавливаем через чесночницу.
6. Разбиваем 2 яйца (это для склейки котлетного теста).
7. Немного меленого душистого перца. Обязательно солим котлетное тесто.
8. И высыпаем 4 столовый ложки муки. Количество угадать точно нельзя. Кабачки разных размеров, разной сочности…. Поэтому вам надо посмотреть по плотности теста. Если мало 4 ложек — добавляйте еще. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть.
9. И все хорошо перемешиваем.
10. На сковородку наливаем растительное масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

Кабачковые котлетки
на 100грамм - 50.53 ккал Б/Ж/У - 2.76/1.55/6.19

Ингредиенты:
Кабачки - 2 шт
Яйцо - 2 шт
Лук - 1 шт
Мука цельнозерновая - 4 ст. л
Сыр - 100 г
Зелень - по вкусу
Чеснок - 5 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Очищаем кабачок от кожицы. Трем кабачок на крупной терке.
Добавляем лук, тоже натертый на терке. Добавляем натертый сыр. Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем или выдавливаем через чесночницу. Разбиваем 2 яйца. Немного меленого душистого перца. Обязательно солим тесто. И высыпаем 4 столовый ложки муки. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть. И все хорошо перемешиваем. На сковородку наливаем оливковое масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

Приятного аппетита!

Низкокалорийные котлетки для здорового ужина

На 100 гр - 43.07 ккал белки - 3.31 жиры - 1.4 углеводы - 4.3

Ингредиенты:
Фарш из курицы 200 г
1 крупная морковь
1 маленький кабачок
1 белок
1 лук
Специи по вкусу

Приготовление:
Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до
золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

Котлетки в духовке с соусом
на 100грамм - 91.31 ккал Б/Ж/У - 15.53/1.73/2.5

Ингредиенты:
куриное филе 350-400 гр
морковь-1 шт
лук 1 шт
1 яйцо
зелень
соль, специи по вкусу

Приготовление:
промоем грудку,чтобы она не была липкой
нарежем ее небольшими кубиками
морковку натрем на крупной терке
добавим все ингредиенты
добавим специи
хорошо перемешаем и закинем в блендер,чтобы получился по консистенции фарш
разогреваем духовку на 180 градусов
смазываем оливковым маслом форму силиконовую
выкладываем наши котлетки любой формы, как нравится
и отправляем в разогретую духовку на 20 минут, не больше
готовность проверяем зубочисткой,если мясо не прилипает, готово, можно вынимать.

Соус:
1 огурец средний

соль 1/2 ч.л
прованские травы на глаз
йогурт натуральный 125 мл.

Всё смешиваем выливаем в соусницу и подаем к котлеткам

Приятного аппетита!

Котлетки из рыбы и цветной капусты
на 100грамм - 68.29 ккал Б/Ж/У - 8.56/2.38/3.6

Ингредиенты:
• Филе минтая 200 г
• Цветная капуста 200 г
• Лук репчатый 100 г
• Яйцо 2 шт.
• Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу помыть и разрезать на небольшие кусочки. Цветную капусту разделить на соцветия и отварить. Нарезать лук. Взбить в блендере филе минтая, отварную цветную капусту и лук. Добавить яйца. Посолить, поперчить по вкусу. Сформировать котлетки, обжарить не медленном огне по несколько минут с каждой стороны.

Приятного аппетита!

Диетические сочные котлетки
*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Диетические сочные котлетки
*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Котлетки из курицы и грибов
на 100грамм - 91.4 ккал Б/Ж/У - 13.52/2.45/3.3

Ингредиенты:
куриное филе 350-400 г
шампиньоны свежие 200-250г
лук (по желанию)
яйцо 1-2 шт.
сметана 2-3 ст. л.
крахмал 1 ст. л.
укроп (можно сухой)
чеснок 1 зубок
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Филе куриной грудки нарезать не слишком мелко, небольшими кусочками. Грибы нарезать кубиками. Если решите добавить лук,то небольшую луковицу мелко нарезать. По объёму грибы должны составлять 2/3 от объёма мяса (они сильно ужариваются).
Добавить яйца, зелень укропа (у меня сухой), крахмал и сметану, измельчённый зубчик чеснока, соль и перец. Всё смешать и поставить в холод на 30 мин. Котлетки выкладывать столовой ложкой, обжаривать недолго с двух сторон, под крышкой.

Приятного аппетита!

Диетические сочные котлетки
*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Вкусные и полезные котлеты!

Ингредиенты:

Грудка куриная — 600 г
Капуста цветная — 300 г (половина небольшого вилка)
Перец болгарский — 1 шт.
Сыр твердый — 70-80 г
Яйцо — 2 шт.
Сметана — 2 ст. л.
Мука — 2 ст. л.
Зеленый лук — небольшой пучок
Петрушка, соль и молотый перец — по вкусу
Масло растительное для обжаривания котлет

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты.
2. Куриное филе нарезать мелким кубиком, перец болгарский тоже нарезать мелко.
3. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде 5 минут, воду слить, капусту нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанную зелень.
4. Сыр натереть на крупной терке, добавить яйца, сметану, муку, соль и молотый перец.
5. Фарш хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час. Достать фарш из холодильника.
6. Смочить руки в холодной воде и сформовать котлетки средней величины. Обжарить их на растительном масле с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета.
7. Готовые котлеты сложить в сотейник, закрыть крышкой и дать им постоять 5 минут. Подавать можно с любым гарниром или овощным салатом.

Котлеты из курицы и моркови. Блюдо для сушки (похудения)! Можно есть в любое время.
на 100грамм - 85.35 ккал, Б/Ж/У - 16.26/0.82/2.33

Ингредиенты:
Куриного филе 700 гр
Морковь 200 гр
Луковица 100 гр
Белок яйца 2 шт
Зелень по вкусу

Приготовление:
1. Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.
2. Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).
3. Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.

Приятного аппетита!

Диетические капустные котлеты
на 100грамм - 117.01 ккал, Б/Ж/У - 4.78/7.06/8.81

Ингредиенты:
Белокочанная капуста 150 г
Хлопья овсяные 2 столовые ложки
Яйцо куриное 1 штука
Масло оливковое 1 столовая ложка
Молоко 2 столовые ложки
Соль по вкусу
Сметана по вкусу
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
1. Свежую капусту мелко нашинковать и потушить 10 минут на воде, добавив только 1 столовую ложку оливковое масла. Больше в этом рецепте масло не используется.
2. Добавить 1–2 столовые ложки овсяных хлопьев, перемешать, влить молоко и тушить еще 5 минут. В итоге получится не жидкая, как паста, масса.
3. Затем снять с огня, остудить и вбить 1–2 яйца, Теперь надо переложить массу в порционные формы для выпечки. Это могут быть формы для маффинов, тарталеток.
4. Выпекать при температуре 200 градусов 15–20 минут. Подавать с холодной сметаной.

Приятного аппетита!

Котлеты из кабачков

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Лук — 1 шт.
Яйцо — 2 шт.
Сыр — 100–150 г
Мука овсяная — 4 ст. л.
Зелень — по вкусу
Чеснок — 1 зубок
Перец черный душистый
Соль
Масло растительное для жарки

Приготовление:

1. Очищаем кабачок от кожицы. Трем кабачок на крупной терке.
2. Добавляем лук, тоже натертый на терке. Даже мелко нарезанный лук будет чувствоваться в мягкой консистенции кабачка.
3. Добавляем натертый сыр. Очень интересно по вкусу положить не обычный твердый сыр, а брынзу или сулугуни. Такой сыр тоже даст легкую тягучесть, но вкус будет другой. Я натерла моцареллу. Хотя сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле, назвать моцареллой сложно, но этикетка была «Моцарелла».
4. Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Это очень освежает котлеты и делает их пышными.
5. Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем или выдавливаем через чесночницу.

6. Разбиваем 2 яйца (это для склейки котлетного теста).
7. Немного меленого душистого перца. Обязательно солим котлетное тесто.
8. И высыпаем 4 столовый ложки муки. Количество угадать точно нельзя. Кабачки разных размеров, разной сочности…. Поэтому вам надо посмотреть по плотности теста. Если мало 4 ложек — добавляйте еще. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть.
9. И все хорошо перемешиваем.
10. На сковородку наливаем растительное масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и

готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Гречнево-куриные котлеты
на 100грамм - 132.14 ккал Б/Ж/У - 12.12/5.93/7.77

Ингредиенты:
Куриный фарш 400 г
Гречневая каша 100 г
Репчатый лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Соевый соус 2 ст. л.
Перец черный молотый, соль по вкусу
Молотая овсянка 20 г

Приготовление:
Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в молотой овсянке.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

Приятного аппетита!

Котлеты, которые можно есть перед сном!

Итого на 100 грамм - 52 ккал: Белки- 7 Жиры - 1 Углеводы - 5

Ингредиенты:

- фарш из курицы 200 г
- 1 крупная морковь
- 1 маленький кабачок
- 1 белок
- 1 лук
- специи по вкусу

*лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

Приготовление:

Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями. Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

Рыбные котлетки с морковью
140 ккал на 100 г

500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 луковица
1 яйцо
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
растительное масло 2 ст л

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим на растительном масле для жарки, выбирая небольшой огонь, около 3-4 минут.

Можно запечь в духовке.

Котлеты со сладким перцем
182 ккал на 100 г

Для котлет:
1 кг постного фарша ,
2 луковицы,
3 средних болгарских перца (лучше разных цветов),
6 зубчиков чеснока,
2 яйца,
петрушка или кинза.
кунжутные семечки для посыпки

Приготовление:
1. Фарш пропустить через мясорубку, вместе с луком, чесноком и зеленью, посолить, добавить яйца и нарезанный кубиками перец.
2. Если фарш получился густой, добавить немного воды.
3. Запекать котлеты лучше в духовке.
4. Котлеты подавать с овощным гарниром.

Котлеты из крабовых палочек
На 100 грамм - 75.14 ккал
Б/Ж/У - 11.7 / 0.9 / 6.4

Ингредиенты:

Крабовые палочки — 200 г
Сыр "Российский"— 200 г
Яйцо — 2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Сухари панировочные для панировки
Масло растительное для жарки

Приготовление:

1. Крабовые палочки измельчить в блендере или натереть на крупной тёрке. Сыр натереть на крупной тёрке.
Выложить в чашу измельчённые крабовые палочки и натёртый сыр. Выдавить чеснок с помощью чеснокодавилки. Добавить яйца. По желанию можно добавить немного свежемолотого чёрного перца.Размешать.
2. Из полученной массы сформировать небольшие котлетки. Обвалять котлетки в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.Выложить котлетки на бумажное полотенце или салфетку, чтобы убрать излишки масла. Котлетки очень вкусные как в горячем, так и в холодном виде.

Приятного аппетита!

Котлетки из рыбы и цветной капусты
на 100грамм - 68.29 ккал Б/Ж/У - 8.56/2.38/3.6

Ингредиенты:
• Филе минтая 200 г
• Цветная капуста 200 г
• Лук репчатый 100 г
• Яйцо 2 шт.
• Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу помыть и разрезать на небольшие кусочки. Цветную капусту разделить на соцветия и отварить. Нарезать лук. Взбить в блендере филе минтая, отварную цветную капусту и лук. Добавить яйца. Посолить, поперчить по вкусу. Сформировать котлетки, обжарить не медленном огне по несколько минут с каждой стороны.

Приятного аппетита!

5 рецептов ПП-котлеток, которые с одинаковой пользой можно кушать как утром, так и вечером...

А еще они очень вкусные!

1. Овсяные котлетки - универсальное ПП-блюдо, которое можно есть как на завтрак, так и на ужин!

На 100 гр - 146 ккал белки - 6 жиры - 3 углеводы - 27

Ингредиенты:

• Овсяные хлопья 1 стакан
• Шампиньоны 100 г
• Чеснок 2 зубчика
• Луковица 1 шт.
• Петрушка

Приготовление:

Для овсяных котлет залить овсяные хлопья 1/2 ст. кипятка. Оставить хлопья на 30 мин. Затем подготовить все ингредиенты. Порезать шампиньоны. Пропустить чеснок через чеснокодавилку. Натереть луковицу на терке. Все составляющие овсяных котлет смешать и добавить петрушку.
После этого котлетки овсяные запечь в духовке на силиконовом коврике до готовности.

2. Рыбные котлетки с зеленым горошком - прекрасный ужин для любимых!
На 100 гр - 82 ккал белки - 13 жиры - 2 углеводы - 3

Ингредиенты:

• Филе белой рыбы 700 г
• Немного молотых овсяных отрубей (примерно столовая ложка)
• Лук 1 шт.
• Яйцо 1 шт.
• Яичный желток 1 шт.
• Молоко обезжиренное 100 мл
• Замороженный зеленый горошек 200 г
• Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки. На несколько минут оставьте размокать отруби в молоке. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте. Разморозьте зеленый горошек и измельчите его вместе с жареным луком в блендере.
Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.

3. Котлеты из брокколи с сыром
На 100 гр - 119 ккал белки - 9 жиры - 9 углеводы - 5

Ингредиенты:

• 300 г брокколи
• 150 г тертого нежирного сыра
• 2 яйца
• 1,5 -2 ст. л. молотых овсяных хлопьев
• соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

Отвариваем брокколи, нарезаем на мелкие кусочки. Смешиваем с сыром, специями, яйцами и мукой.
Жарим котлетки, смазав сковороду оливковым маслом.
Приятного аппетита!

4. Гречнево-куриные котлеты
На 100 гр - 121 ккал белки - 15 жиры - 2 углеводы - 9

Ингредиенты:

• Куриный фарш 400 г*
• Гречневая каша 100 г
• Репчатый лук 1 шт.
• Яйцо 1 шт.
• Соевый соус 2 ст. л.
• Перец черный молотый, соль по вкусу
• Молотая овсянка 20 г

*лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

Приготовление:

Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в молотой овсянке.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

5. Куриные котлеты с брокколи
На 100 гр - 81 ккал белки - 16 жиры - 1 углеводы - 2

Ингредиенты:

• филе куриное 400 г
• яичный белок 1 шт.
• брокколи 200 г
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

1. Филе промываем, прокручиваем в фарш.
2. Добавляем белок.
3. Брокколи протираем на крупной терке или отправляем в комбайн, по возможностям.
4. Формируем котлеты, выкладываем в антипригарную форму, подливаем туда водички и отправляем в заранее разогретую духовку. Печем при температуре 180 градусов, до готовности.

Приятного аппетита!

Овощные котлетки
Выход на 100г. – 130ккал. (это 2 котлетки)

100г. отваренного риса
300г. капусты
150г. картофеля
150г. моркови
100г. лука
70г муки
3 ст.л. растительного масла для обжарки

1. Все овощи пропустить через мясорубку.
2. Добавить рис, муку и соль по вкусу. Все перемешать.
3. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Гречневые котлеты

на 100грамм - 107,6 ккал, Б/Ж/У - 6,3/1,9/17,8

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан
Луковица — 1 шт.
Шампиньоны — 10 шт.
Яйцо — 1 шт.
Мука — 1 ст. л.
Панировочные сухари — ½ стакана
Морская соль (или обычная) — по вкусу
Оливковое масло для жарки — 1 ст. л.
Сметана, маленький пучок зелени для подачи

Приготовление:

1. Зеленую гречку промыть, залить двумя стаканами холодной воды.
2. Варить 20 минут, пока гречка не впитает всю воду (должна немного развариться), остудить.
3. Мелко порезать лук и грибы.
4. Обжарить лук и грибы на 1/2 ст. л. оливкового масла.
5. Готовую гречку измельчить в блендере.
6. Смешать гречку, обжаренные лук и грибы, взбитое яйцо и немного муки.
7. Сформировать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон по 7-10 минут на небольшом огне.
8. Подавать со сметаной, смешанной с мелко порубленной зеленью.

Приятного аппетита!

Самые простые рыбные котлетки
на 100грамм - 90.3 ккал Б/Ж/У - 12.81/2.9/3.07

Ингредиенты:
150 г филе трески

50 г репчатого лука
30-35 г овсяных отрубей
1 яйцо

Приготовление:
1.Порезать на кусочки филе трески и лук, смешать с отрубями и белком.
2.Добавить соль и специи по вкусу.
3.Измельчить всё в блендере, сформировать котлетки и жарить или готовить на пару до полной готовности.

Гречневые котлеты

Пищевая ценность: белка 51,8 гр., жира 32,5 гр., углеводов 58,5 гр.
Энергетическая ценность: 721,8 ккал
На 100 грамм: белка 10,9 гр., жира 6,8 гр., углеводов 12,3 гр., 152 ккал

Ингредиенты:
1) Гречка вареная 200 гр., белка 9 гр., жира 4,6 гр., углеводов 50 гр., 264 ккал
2) Яйцо 100 гр.,белка 12,7 гр., жира 10,9 гр., углеводов 0,7 гр., 157 ккал
3) Сыр 17% 100 гр.,белка 29 гр., жира 17 гр., 270 ккал
4) Лук 75 гр., белка 1 гр., углеводов 7,8 гр., 30,8 ккал
5) Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Лук потушить на сковороде. Сыр потереть на мелкой тёрке. Смешать вареную гречку, лук и сыр. Взбить яйца, посолить, поперчить. Из фарша сформировать котлеты и тушить с обеих сторон до готовности. Можно немного смазать сковороду маслом, чтобы котлеты не подгорали.

Диетические сочные котлетки
на 100грамм - 69.32 ккал Б/Ж/У- 12.16/0.61/3.46

Ингредиенты:
фарш из курицы 200 гр
1 цукини (кабачок)
1 крупная морковь
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)
(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Приготовление:
Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

4 лучших рецепта диетических котлет!

Куриные диетические котлеты (206 ккал)

Взять 400 г куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

Рыбные диетические котлеты (120 ккал)

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправьте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

Морковные диетические котлеты (120 ккал)

Отварите 1 кг моркови, 200 г чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

Капустные диетические котлеты (150 ккал)

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленую луковицу, лучше

необжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

4 лучших рецепта диетических котлет!

Куриные диетические котлеты (206 ккал)

Взять 400 г куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

Рыбные диетические котлеты (120 ккал)

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправьте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

Морковные диетические котлеты (120 ккал)

Отварите 1 кг моркови, 200 г чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

Капустные диетические котлеты (150 ккал)

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленую луковицу, лучше необжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами.

Диетические сочные котлетки

*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Котлеты из кабачков

Ингредиенты:

Кабачки — 2 шт.
Лук — 1 шт.
Яйцо — 2 шт.
Сыр — 100–150 г
Мука — 4 ст. л.
Зелень — по вкусу
Чеснок — 1 зубок
Перец черный душистый
Соль
Масло растительное для жарки

Приготовление:

1. Очищаем кабачок от кожицы. Трем кабачок на крупной терке.
2. Добавляем лук, тоже натертый на терке. Даже мелко нарезанный лук будет чувствоваться в мягкой консистенции кабачка.
3. Добавляем натертый сыр. Очень интересно по вкусу положить не обычный твердый сыр, а брынзу или сулугуни. Такой сыр тоже даст легкую тягучесть, но вкус будет другой. Я натерла моцареллу. Хотя сыр, который продается в полиэтилене, а не соленом рассоле, назвать моцареллой сложно, но этикетка была «Моцарелла».
4. Мелко нарезанную петрушку также добавляем к котлетам. Это очень освежает котлеты и делает их пышными.
5. Следующий наш ингредиент – чеснок. Или мелко режем или выдавливаем через чесночницу.
6. Разбиваем 2 яйца (это для склейки котлетного теста).
7. Немного меленого душистого перца. Обязательно солим котлетное тесто.
8. И высыпаем 4 столовый ложки муки. Количество угадать точно нельзя. Кабачки разных размеров, разной сочности…. Поэтому вам надо посмотреть по плотности теста. Если мало 4 ложек — добавляйте еще. Тесто для кабачковых котлет жидким не должно быть.
9. И все хорошо перемешиваем.
10. На сковородку наливаем растительное масло. И ложкой выкладываем тесто для котлет. Выкладывать первую партию надо на уже разогретую хорошо сковородку. Обжарив с двух сторон, складываем в отдельную кастрюлю.

Диетические котлеты со сладким перцем
182 ккал на 100 г
Б 12.21 Ж 13.42 У 2.59
Для котлет:
1 кг фарша (говядина напополам с индюшатиной или курятиной),
2 луковицы,
3 средних болгарских перца (лучше разных цветов),
6 зубчиков чеснока,
2 яйца,
петрушка или кинза.
кунжутные семечки для посыпки

Приготовление:
1. Фарш пропустить через мясорубку, вместе с луком, чесноком и зеленью, посолить, добавить яйца и нарезанный кубиками перец.
2. Если фарш получился густой, добавить немного воды.
3. Запекать котлеты лучше в духовке на смазанном маслом противне или обжарить на небольшом кол-ве масла на маленьком огне.
4. Котлеты подавать с овощным гарниром.

5 рецептов ПП-котлеток, которые с одинаковой пользой можно кушать как утром, так и вечером...

А еще они очень вкусные!

1. Овсяные котлетки - универсальное ПП-блюдо, которое можно есть как на завтрак, так и на ужин!
На 100 гр - 146 ккал белки - 6 жиры - 3 углеводы - 27

Ингредиенты:

• Овсяные хлопья 1 стакан
• Шампиньоны 100 г
• Чеснок 2 зубчика
• Луковица 1 шт.
• Петрушка

Приготовление:

Для овсяных котлет залить овсяные хлопья 1/2 ст. кипятка. Оставить хлопья на 30 мин. Затем подготовить все ингредиенты. Порезать шампиньоны. Пропустить чеснок через чеснокодавилку. Натереть луковицу на терке. Все составляющие овсяных котлет смешать и добавить петрушку.
После этого котлетки овсяные запечь в духовке на силиконовом коврике до готовности.

2. Рыбные котлетки с зеленым горошком - прекрасный ужин для любимых!
На 100 гр - 82 ккал белки - 13 жиры - 2 углеводы - 3

Ингредиенты:

• Филе белой рыбы 700 г
• Немного молотых овсяных отрубей (примерно столовая ложка)
• Лук 1 шт.
• Яйцо 1 шт.
• Яичный желток 1 шт.
• Молоко обезжиренное 100 мл
• Замороженный зеленый горошек 200 г
• Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки. На несколько минут оставьте размокать отруби в молоке. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте. Разморозьте зеленый горошек и измельчите его вместе с жареным луком в блендере.
Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.

3. Котлеты из брокколи с сыром
На 100 гр - 119 ккал белки - 9 жиры - 9 углеводы - 5

Ингредиенты:

• 300 г брокколи
• 150 г тертого нежирного сыра
• 2 яйца
• 1,5 -2 ст. л. молотых овсяных хлопьев
• соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

Отвариваем брокколи, нарезаем на мелкие кусочки. Смешиваем с сыром, специями, яйцами и мукой.
Жарим котлетки, смазав сковороду оливковым маслом.
Приятного аппетита!

4. Гречнево-куриные котлеты
На 100 гр - 121 ккал белки - 15 жиры - 2 углеводы - 9

Ингредиенты:

• Куриный фарш 400 г*
• Гречневая каша 100 г
• Репчатый лук 1 шт.
• Яйцо 1 шт.
• Соевый соус 2 ст. л.
• Перец черный молотый, соль по вкусу
• Молотая овсянка 20 г

*лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

Приготовление:

Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в молотой овсянке.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

5. Куриные котлеты с брокколи
На 100 гр - 81 ккал белки - 16 жиры - 1 углеводы - 2

Ингредиенты:

• филе куриное 400 г
• яичный белок 1 шт.
• брокколи 200 г
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

1. Филе промываем, прокручиваем в фарш.
2. Добавляем белок.
3. Брокколи протираем на крупной терке или отправляем в комбайн, по возможностям.
4. Формируем котлеты, выкладываем в антипригарную форму, подливаем туда водички и отправляем в заранее разогретую духовку. Печем при температуре 180 градусов, до готовности.

Приятного аппетита!

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Простой рецепт рыбных котлет
на 100грамм - 90.3 ккал Б/Ж/У - 12.81/2.9/3.07

Ингредиенты:

150 г филе трески
50 г репчатого лука
1 яйцо
30-35 г овсяных отрубей

Приготовление:
1.Порезать на кусочки филе трески и лук, смешать с отрубями и белком.
2.Добавить соль и специи по вкусу.
3.Измельчить всё в блендере, сформировать котлетки и жарить или готовить на пару до полной готовности.

Приятного аппетита!

Котлеты из кабачков и моркови.
на 100грамм - 59.88 ккал Б/Ж/У - 1.36/2.13/9.21

Ингредиенты:
Морковь - 2 шт
Кабачок - 450 г
Манная крупа - 75 г
Лук - 1 шт
Чеснок - 5 г
Оливковое масло - 2 ст. л
Вода - 250 мл

Зелень - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кабачок очистить и удалить семена. Натереть на крупной терке, засыпать солью и оставить на 10 минут. Затем отжать жидкость. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. На сковороде разогреть 2 ст.л. масла, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
Влить воду (бульон), довести до кипения. Постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпать манку, и варить 3 минуты до загустения. Снять с огня, остудить. Морковь натереть на мелкой терке. Смешать манную крупу, морковь, рубленую зелень и отжатый кабачок, приправить по вкусу. Сформовать котлетки (около 9 штук), выложить на пергаментную бумагу и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут, чтобы они подрумянились.

Приятного аппетита!

Тефтели в подливке, как в садике
На 100 гр - 207 ккал белки - 12 жиры - 13 углеводы - 6

Ингредиенты:

Для тефтелей
Фарш (любой) - 0.5 кг.
Рис отварной (лучше до полуготовности) круглый непропаренный (0.3-0.5 стак. сырого риса перед варкой)
Луковица средняя - 1 шт.

1 яйцо
Соль по вкусу или 1 неполная ч.л.

Для подливы
Сметана - 1 ст.л
Мука - 1 ст.л
Том. паста - 1 ч.л., лавровый лист.
1,5 стакана воды

Приготовление:

1. Лучше фарш и лук прокрутить через мясорубку, а потом добавить рис, соль. Если нет желания, то тогда очень мелко порезать лук(можно предварительно обжарить до прозрачности), соединить с фаршем, рисом. Добавить соль по вкусу.
2. Очень хорошо все вымесить руками. Сформировать небольшие тефтели.Обвалять их в муке (я обхожусь без обвалки). Но т.к у многих тефтельки при жарке трескаются или того хуже разваливаются, то лучше таки обвалять.
3. Выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковородку желательно не очень тесно друг к кдругу, обжарить с одной стороны(минут 3-5). Крышкой сразу не накрывать, а то тефтели развалятся.
4. Аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны, чтобы тефтели схватились(минут 3-5).
4. Залить кипятком (около 1 стакана)примерно до половины уровня тефтелей. Добавить в воду на кончике ч. л соли, ч.л том. паты (пасту можно развести сразу в воде), лавровый лист.
5. Накрыть крышкой и тушить минут 10-15 на среднем огне. В это время развести в 1/2 стакана теплой воды ст.ложку сметаны, перемешать (вилкой), добавить полную ст. ложку муки. Хорошо вымесить, чтобы не было комочков.
6. Вылить в тефтели. Закрыть крышкой и, придерживая крышку, все хорошо встряхнуть, чтобы перемешалось.
Тушить еще минут 15-20 на слабом огне, чтобы слегка булькало. Можно в середине тушения тефтели перевернуть. Если подлива получилась густоватой, можно разбавить ее кипятком до нужной густоты. Перемешать.

Приятного аппетита!

Котлеты, которые можно есть перед сном!
на 100грамм - 43.07 ккал Б/Ж/У - 3.31/1.4/4.3

Ингредиенты:
Фарш из курицы 200 г
1 крупная морковь
1 маленький кабачок
1 белок
1 лук
Специи по вкусу

Приготовление:
Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до
золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

Овощные котлетки
на 100грамм - 126.98 ккал, Б/Ж/У - 2.77/3.61/21.48

Ингредиенты:
100г. отваренного риса
300г. капусты
150г. картофеля
150г. моркови
100г. лука
70г муки
3 ст.л. оливкового масла для обжарки

Приготовление:
1. Все овощи пропустить через мясорубку.
2. Добавить рис, муку и соль по вкусу. Все перемешать.
3. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Гречнево-грибные полезные котлетки
на 100грамм - 148.75 ккал Б/Ж/У - 6.34/1.5/29.71

Ингредиенты:
Грибы (у нас шампиньоны) 100 г
Крахмал 1 ст. л.
Гречневая крупа 1 стакан
Лук 2 шт.
Томатная паста 2-3 ст. л.
Мука цельнозерновая или овсяная 1 ст. л.
Укроп, петрушка по вкусу
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Отварить грибы, а потом на грибном бульоне сварить вязкую гречневую кашу.
Подготовленные грибы мелко нарезать или перекрутить на мясорубке и смешать с кашей и зеленью. Для вязкости положить в смесь крахмал.
Все хорошо перемешать и сформовать из этой массы котлетки, обвалять их в молотой овсянке и поджарить с обеих сторон.
Отдельно подготовить подливу из поджаренного лука и томатной пасты, пассерованной с мукой.
Перед подачей на стол полить биточки подливой и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Приятного аппетита!

Гречнево-куриные котлеты
на 100грамм - 113.25 ккал Б/Ж/У - 8.42/6.03/6.58

Ингредиенты:
Куриный фарш - 400 гр.
Вода - 0.3 л.
Гречневая каша - 100 гр.
Репчатый лук - 1 шт.
Яйцо - 1 шт.
Соевый соус - 2 ст. л.
Перец черный молотый (по вкусу) - 2 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Панировочные сухари (по вкусу) - 20 гр.
Оливковое масло (для жарки по вкусу) - 2 ст.л.

Приготовление:
Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Если фарш получился слишком жидким, можно добавить в него несколько столовых ложек панировочных сухарей.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в панировочных сухарях.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

Для приготовления котлет по данному рецепту можно использовать не только гречневую крупу, но и гречневые хлопья. С учетом того, что такой продукт готовится весьма быстро, то предварительно тепловой обработки в данном случае он не требует. Нужно просто засыпать хлопья в миску с куриным фаршем, хорошенько перемешать, дать настояться в течение 15-20 минут и приступать к лепке котлет.

Приятного аппетита!

Сочные котлетки с морковью и кабачком
на 100грамм - 64.56 ккал Б/Ж/У - 3.64/3.69/3.88

Ингредиенты:
• фарш из говядины (можно взять фарш курицы или индейки) 200 г
• 1 крупная морковь
• 1 кабачок
• специи по-вкусу
• 1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

Приготовление:
Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

5 рецептов ПП-котлеток, которые с одинаковой пользой можно кушать как утром, так и вечером...

А еще они очень вкусные!

1. Овсяные котлетки - универсальное ПП-блюдо, которое можно есть как на завтрак, так и на ужин!
На 100 гр - 146 ккал белки - 6 жиры - 3 углеводы - 27

Ингредиенты:

• Овсяные хлопья 1 стакан
• Шампиньоны 100 г
• Чеснок 2 зубчика
• Луковица 1 шт.
• Петрушка

Приготовление:

Для овсяных котлет залить овсяные хлопья 1/2 ст. кипятка. Оставить хлопья на 30 мин. Затем подготовить все ингредиенты. Порезать шампиньоны. Пропустить чеснок через чеснокодавилку. Натереть луковицу на терке. Все составляющие овсяных котлет смешать и добавить петрушку.
После этого котлетки овсяные запечь в духовке на силиконовом коврике до готовности.

2. Рыбные котлетки с зеленым горошком - прекрасный ужин для любимых!
На 100 гр - 82 ккал белки - 13 жиры - 2 углеводы - 3

Ингредиенты:

• Филе белой рыбы 700 г
• Немного молотых овсяных отрубей (примерно столовая ложка)
• Лук 1 шт.
• Яйцо 1 шт.
• Яичный желток 1 шт.
• Молоко обезжиренное 100 мл
• Замороженный зеленый горошек 200 г
• Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки. На несколько минут оставьте размокать отруби в молоке. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте. Разморозьте зеленый горошек и измельчите его вместе с жареным луком в блендере.
Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.

3. Котлеты из брокколи с сыром
На 100 гр - 119 ккал белки - 9 жиры - 9 углеводы - 5

Ингредиенты:

• 300 г брокколи
• 150 г тертого нежирного сыра
• 2 яйца
• 1,5 -2 ст. л. молотых овсяных хлопьев
• соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

Отвариваем брокколи, нарезаем на мелкие кусочки. Смешиваем с сыром, специями, яйцами и мукой.
Жарим котлетки, смазав сковороду оливковым маслом.
Приятного аппетита!

4. Гречнево-куриные котлеты
На 100 гр - 121 ккал белки - 15 жиры - 2 углеводы - 9

Ингредиенты:

• Куриный фарш 400 г*
• Гречневая каша 100 г
• Репчатый лук 1 шт.
• Яйцо 1 шт.
• Соевый соус 2 ст. л.
• Перец черный молотый, соль по вкусу
• Молотая овсянка 20 г

*лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

Приготовление:

Гречневую крупу перебрать, промыть, отварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Обратите внимание на то, что в перечне ингредиентов указано количество уже готовой каши, а не сухой крупы.
Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, мелко порубить ножом или измельчить блендером.
Добавить в куриный фарш остывшую гречневую крупу, измельченный репчатый лук, яйцо, соевый соус, черный молотый перец и соль по вкусу. Тщательно перемешать все ингредиенты.
Сформировать из фарша аккуратные котлетки, обвалять их в молотой овсянке.
Обжарить с двух сторон до появления золотисто-румяной корочки.

5. Куриные котлеты с брокколи
На 100 гр - 81 ккал белки - 16 жиры - 1 углеводы - 2

Ингредиенты:

• филе куриное 400 г
• яичный белок 1 шт.
• брокколи 200 г
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

1. Филе промываем, прокручиваем в фарш.
2. Добавляем белок.
3. Брокколи протираем на крупной терке или отправляем в комбайн, по возможностям.
4. Формируем котлеты, выкладываем в антипригарную форму, подливаем туда водички и отправляем в заранее разогретую духовку. Печем при температуре 180 градусов, до готовности.

Рыбные котлеты с морковью
на 100грамм - 94.97 ккал Б/Ж/У - 12.73/4.13/2.01

Ингредиенты:
500 г рыбы (тилапия, хек, треска)
1 морковь
50 г нежирного сыра
1 луковица
1 яйцо
2 ст. ложки натурального йогурта
специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:
Мелко нарезаем рыбу.
К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, йогурт, яйцо, специи и соль.
Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.
Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.
Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

4 рецепта диетических котлет

Кроме привычных нам котлет, существует более десятка рецептов диетических котлет. А объединяет их способ приготовления. Чаще всего, ваша диета страдает от того, что вы привыкли обжаривать продукты. Масло для жарки добавляет котлетам как минимум 120 ккал на одну порцию. Практически то же самое делает панировка. Именно поэтому диетические котлеты готовят в пароварке в течение 15-20 минут, без панировки и соусов.Можно просто испечь диетические котлеты как обычное мясо в кулинарном «рукаве» для запекания.

1. Куриные диетические котлеты

Взять 400 гр куриного филе, приготовить фарш, добавить 6 яичных белков, 1 столовую ложку молотой овсянки или соевой муки, тщательно перемешать. Фарш можно приправить куркумой, готовой приправой карри без глутамината натрия. Смоченными в воде руками вылепить котлетки, разложить в пароварке и готовить 15-20 минут. Подавать на стол горячими, с соевым соусом и овощным салатом и ананасовым свежим соком.

2. Рыбные диетические котлеты

Для рыбных диетических котлет лучше всего подойдет филе морской рыбы средней жирности, например, тилапии. Приготовьте фарш, добавьте 1 белок и 1 яйцо целиком и немного кукурузной муки. В принципе, последнюю можно заменить манкой, но тогда гликемический индекс котлет будет выше. Вымесите фарш, приправте рубленым укропом или его семенами. Готовьте в пароварке, ешьте с лимонным или соком лайма. К рыбным котлетам подойдет и запеченная без жира картошка или отварной коричневый рис.

3. Морковные диетические котлеты

Отварите 1 кг моркови, 200 гр чернослива задайте кипятком на 20 минут. Морковку в вареном виде пропустите через блендер, предварительно очистив от кожицы. Нарежьте мягкий чернослив и добавьте к моркови. Постоянно перемешивая, добавьте 4 яичных белка и 1-2 столовые ложки манной крупы. Тщательно перемешайте. Морковные котлеты лучше всего запечь в духовке при температуре 180 градусов. Эти котлеты хорошо есть на завтрак или десерт с нежирным йогуртом или кефиром.

4. Капустные диетические котлеты

1 кг капусты без кочерыжки отварить в чуть подсоленной воде или приготовить в пароварке. Готовую капусту измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить одну рубленную луковицу, лучше не обжаренную, красную или белую. Добавить 1 яйцо, 1 белок и 1 ст. ложку манки. По желанию в капустные котлеты можно добавить немного грибного пюре или пасты или немного кабачков. Вылепите шарики, можете чуть обвалять эти котлеты в молотой овсянке или вегетарианской панировке (продается в отделах здорового питания). Запеките в духовке при температуре 180 градусов. Капустные котлеты сочетаются с любым цельнозерновым хлебом и кисломолочными продуктами

Котлеты из грибов
на 100грамм - 89.46 ккал Б/Ж/У - 4.96/5.58/5.1

Ингредиенты:
1 кг любых свежих грибов

2 головки репчатого лука
4 яйца
4 ст. ложки панировочных сухарей
4 ст. ложки оливкового масла
чёрный молотый перец
соль по вкусу

Приготовление:
Помойте свежие грибы, очистите, мелко их нарежьте и отварите в подсоленной воде, затем откиньте их на дуршлаг. Добавьте к грибам сырые яйца, измельчённый репчатый лук, 2 столовые ложки панировочных сухарей, чёрный молотый перец, соль и всё хорошо перемешайте.

Из подготовленного грибного фарша сделайте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и жарьте на разогретом оливковом масле в течение 10 минут.

Приятного аппетита!

Диетические котлеты из рубленного куриного филе
на 100грамм - 89.99 ккал Б/Ж/У - 15.06/1.72/2.73

Ингредиенты:
Куриное филе 350 г
Морковь (1 крупная) 100 г
Лук 80 г
1 яйцо
Свежая зелень (петрушка, укроп, зеленый лук) по вкусу
Соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:
1. Куриное филе порезать небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную мелко зелень.
2. Посолить, поперчить, добавить приправы, добавить яйцо. Перемешать фарш.
3. Котлеты можно выпекать в духовке, на сухой сковороде или в пароварке. Ложкой положить котлетки в духовку, на сковороду или в пароварку, как оладьи (Если хотите, чтобы котлеты получились красивой круглой формы, выкладывайте их при помощи кондитерского кольца: поставьте кольцо на сковородку/на противень, положить внутрь столовую ложку рубленого мяса с овощами, аккуратно распределите и снимите кольцо.). Готовить котлеты в духовке нужно 20-25 (в заранее разогретой духовке при 180 градусах), перевернув 1 раз. В пароварке котлеты готовятся около 30 минут!

Приятного аппетита!

Рисовые котлетки с овощами
на 100грамм - 126.98 ккал Б/Ж/У - 2.77/3.61/21.48

Ингредиенты:
100г. отваренного риса
300г. капусты
150г. картофеля

150г. моркови
100г. лука
70г муки
3 ст.л. оливкового масла для обжарки

Приготовление:
1. Все овощи пропустить через мясорубку.
2. Добавить рис, муку и соль по вкусу. Все перемешать.
3. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Диетические сочные котлетки

Б*Ж*У*Ккал на 100гр 10.41*6.73*3.31*114.21

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цуккини (кабачок)
лук
специи по-вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цуккини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Приятного аппетита!

Грибные котлетки с овсянкой
на 100грамм - 140.85 ккал Б/Ж/У - 5.95/2.63/25.94

Ингредиенты:
Шампиньоны 100 г
Овсяные хлопья 1 стакан
Чеснок 2 зубчика
Луковица 1 шт.
Петрушка

Приготовление:

Для овсяных котлет залить овсяные хлопья 1/2 ст. кипятка. Оставить хлопья на 30 мин. Затем подготовить все ингредиенты. Порезать шампиньоны. Пропустить чеснок через чеснокодавилку. Натереть луковицу на терке. Все составляющие овсяных котлет смешать и добавить петрушку.
После этого котлетки овсяные запечь в духовке на силиконовом коврике до готовности.

Приятного аппетита!

Низкокалорийный ужин: морковные котлетки
на 100грамм - 69.08 ккал Б/Ж/У - 3.4/1.04/12.03

Ингредиенты:
Молоко обезжиренное ¼ стакана
Морковь 500 г
Крупа манная 2,5 столовые ложки
Яйцо куриное 1 штука + 1 белок

Приготовление:
1. Очищенную, вымытую и натертую на терке морковь положите в кастрюлю, добавьте горячее молоко и тушите на слабом огне до мягкости.
Так же можно разнообразить вкус и добавить немного корицы или имбиря
2. Затем всыпьте, помешивая, манную крупу и варите до загустения. Сваренную кашу немного охладите, добавьте сырые яйца и соль; хорошо размешайте и в горячем виде разделайте на котлеты.
Можно поджарить, а лучше - поставить на силиконовый противень и запекать 20-25 мин.

Приятного аппетита!

Гречневые котлеты с грибами
на 100грамм - 85.16 ккал Б/Ж/У - 5.15/2.13/12.71

Ингредиенты:
гречневая крупа 1 стакан
вешенки или шампиньоны 700-800 г
лук репчатый 2-3 шт.
перец, зелень петрушки или укропа
мука овсяная (молотые хлопья) для панировки
оливковое масло, соль

Приготовление:
Сварить гречневую кашу. Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду. Ближе к концу варки, огонь уменьшить до минимального и варить кашу, пока не испарится вся влага. Кастрюлю с кашей обернуть махровым полотенцем и поставить упревать на ~10-15 минут. Упревшую кашу посолить и перемешать.
Грибы вымыть и нарезать ломтиками.
Лук очистить и мелко порезать.

Зелень вымыть, обсушить и порубить.
На разогретой сковороде обжарить лук ~4-6 минут.
Добавить грибы, и жарить, помешивая, ~10-15 минут. Посолить, поперчить и охладить грибы.
Грибы с луком измельчить в блендере или прокрутить через мясорубку.
В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса.
Добавить в массу зелень и перемешать.
Руками, смоченными в воде, сформировать котлеты и обвалять их в муке.
Котлеты выложить на хорошо разогретую сковороду.
Обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности ~3-5 минут.

Приятного аппетита!