Состав:

3 куриных грудки (около 500 г)

1 болгарский перец

2 моркови среднего размера

1 репчатый лук

4-5 веточек петрушки

1-2 зубчика чеснока

1 яйцо

4-6 ст.л. муки

100-150 г панировочных сухарей

соль

перец черный молотый

Рецепт куриных котлет:

Куриные грудки промыть, измельчить в блендере и выложить в миску.

Репчатый лук и морковь очистить, промыть, измельчить в бледнере и выложить в миску с курицей.

Болгарский перец промыть, удалить семена и плодоножку. Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить. Болгарский перец и петрушку также измельчить в блендере и добавить к остальным компонентам котлет, посолить, поперчить, вбить яйцо и выдавить чеснок. Добавить муку. Все тщательно перемешать, сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Приятного аппетита!