



## Диетическая куриная ветчина



<b>На 703.1 г</b>	Калории 1230	Белки 189.9	Жиры 44.1	Углеводы 16.3
<b>На 100 г</b>	Калории 175.0	Белки 27.0	Жиры 6.3	Углеводы 2.3

### Ингредиенты

Куриное филе - 500 граммов  
Куриные бедра - 300 граммов  
Соевый соус - 30 граммов  
Яйцо куриное - 1 штука  
Молоко сухое цельное 26% - 20 граммов

Процент потерь по массе: 29.69 %

### Описание

<http://www.povarenok.ru/recipes/show/116969/> Грудка куриная (филе ) — 500 г Филе куриное (бедра) — 300 г Молоко сухое — 1 ст. л. Соевый соус (Киккоман) — 2 ст. л. Перец черный (по желанию) — 1 щепот. Орех мускатный (небольшая) — 1 щепот. Яйцо куриное — 1 шт

### Инструкция по приготовлению

1. Филе куриной грудки пропустить через мясорубку с решеткой диаметром сначала 4,5 мм, затем еще два раза с диаметром решетки 3 мм (той, что для паштетов).
2. Филе куриных бедер нарезать кусочками примерно по 1,5 см.
3. В фарш из куриной грудки добавить сухое молоко, перец черный (по желанию), яйцо и мускатный орех, тщательно перемешать
4. К фаршу добавить соевый соус. Теперь пришла очередь погружного блендера, взбить им куриный фарш в тягучее тесто, чем тщательнее будет взбит фарш, тем нежнее получится ветчина.
5. Теперь добавить кусочки курицы, перемешать.
6. Форму для приготовления паштетов застелить фольгой или пергаментом, выложить нашу заготовку.
7. Концы фольги или пергамент загнуть, чтобы полностью прикрыть начинку. Форму поставить в духовку, заранее разогретую до 180 градусов, и запекать 40-50 минут.
8. По истечении срока террин можно есть в горячем виде, например, с овощами или картофельным пюре. Если использовать в качестве нарезки на бутерброд, то поставьте сверху горячего террина небольшой груз и оставьте до полного остывания. Нежнейшее лакомство!

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)