

Мясные котлеты с фасолью

Эти невероятно нежные, ароматные и сытные котлеты приготовлены из непривычных ингредиентов, которые помогут нам насытить свое тело необходимым белком, получить кулинарное удовольствие и разнообразить свое меню. Создав такое блюдо, вам нет необходимости подавать к нему гарнир. Нарежьте свежие овощи, помойте зелень, подайте их к котлетам из фасоли, и вы порадуете свою семью невероятно аппетитным ужином. Фасоль для изготовления котлет вы можете брать консервированную, или самостоятельно заранее отварить бобовые. Мясной фарш вы можете использовать по своему усмотрению. Сюда подойдет и телятина, и свинина, и птица. Кроме того, вы можете добавлять в блюдо различную зелень, заменить укроп базиликом, петрушкой или кинзой. Последний ингредиент вместе с грецкими орехами придаст блюду восточную нотку. Такое блюдо сохраняет отличные вкусовые качества и на следующий день. Поэтому, вы можете приготовить его вечером, а на следующий день взять с собой в офис или институт.



Ингредиенты

Фарш домашний	200 г
Фасоль	200 г
Орехи	50 г
Яйцо	1 шт.
растительное масло для жарки	
Соль	
Укроп	
Панировочные сухари	

[Таблица мер и весов](#)

1 Шаг 1



Ингредиенты для приготовления котлет с фасолью.

2 Шаг 2



Чтобы блюдо получилось ароматным и аппетитным, выберите качественный и свежий мясной фарш, уложите его в глубокую емкость.

3 Шаг 3



Помойте яйцо и высушите, извлеките его из скорлупы, добавьте к заготовке.

4 Шаг 4



Грецкий орех измельчите с помощью блендера, введите в общую массу.

5 Шаг 5



Отварную фасоль нашинкуйте, добавьте к мясной заготовке.

6 Шаг 6



Промойте и подсушите веточки укропа, нашинкуйте его с помощью кулинарного ножа, введите в заготовку для котлет.

7 Шаг 7



Доведите массу до однородности, добавьте щепотку соли.

8 Шаг 8



Сформируйте небольшие котлетки из фасолевой массы, каждую обмакните в панировочные сухари. Готовьте с каждой стороны по 4-5 минут.

9 Шаг 9



Подавайте мясные котлеты с фасолью и грецкими орехами с зеленью, салатом, рагу или овощной икрой. Радуйте своих друзей и родственников новыми, уникальными и сытными блюдами.