Котлетки "Ароматные"



Что нужно:

- куриный фарш - 1 кг;
- томатная паста - 4 ст. л.;
- мёд - 1-2 ч. л.;
- корица - 1-2 щепотки;
- чеснок - несколько мелких зубчиков;
- яйца - 4 шт;
- зел. лук - 1 пучок;
- соль, перец, приправа для курицы - по вкусу;
- аджика - если очень острая, то буквально 1/3 ч. л.;
- мука - 1 ст. л. с горкой.

Время приготовления: 40 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Смешиваем куриный фарш (всегда делайте его сами, покупной совсем не то) с томатной пастой, мёдом, яйцами, аджикой и корицей.
3. Затем добавляем муку и снова хорошенько перемешиваем.
4. Далее добавляем истолчённый чеснок и мелко нарезанный зелёный лук.
5. Теперь всыпаем соль, перец и приправу для курицы. Тщательно всё перемешиваем.
6. Формируем котлетки и обжариваем их буквально по 1-2 минуты с каждой стороны.
7. Потом перекладываем на противень с бортами (предварительно смазанный маслом) и накрываем фольгой.
8. Ставим в уже разогретую до 200 градусов духовку и запекаем 40 - 50 минут.