



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыыз

---

## Котлеты из цветной капусты

Karnabahar Köftesi



1 небольшой качан цветной капусты  
250 гр. куриного мяса без кожи  
3 ст. л. муки  
0,5 стакана подсл. масла  
1 ч.л. черного молотого перца  
1 ч.л. красного острого перца  
2 шт. зеленого лука  
10 веточек укропа  
Куриный бульон  
Панировочные сухари  
1 ч.л. соли

- # Куриное мясо положить в кастрюлю, налить воды ровно столько сколько мяса, сварить на среднем огне.
- # Цветную капусту разделить на соцветия, положить в другую кастрюлю, налить воды столько чтобы закрыть капусту, немного посолить и варить на среднем огне.
- # Когда капуста сварится отбросить её на дуршлаг, промыть под холодной водой и мелко порезать.
- # В кастрюлю налить подслн. масло, поставить на медленный огонь, когда нагреется добавить муку. Помешивать пока исчезнет запах муки.
- # Затем добавить порезанную капусту, и постоянно помешивая по- немногу добавлять куриный бульон. Когда загустеет, снять с огня.
- # Куриное мясо разделить на тонкие волокна. Зеленый лук и петрушку мелко порезать.
- # Курицу, лук и укроп добавить в остывшую капусту, посолить, поперчить. Добавить немного панировочных сухарей, замесить. Сухари добавлять пока фарш перестанет прилипать к рукам.
- # Из приготовленного фарша налепить круглые котлетки и выложить их на сервизную тарелку.

Котлеты из цветной капусты, после того как налепили, можно поджарить в масле.