Диетические сосиски - вкуснятина и только)  
  
Сосиски я очень люблю, но магазинные покупать стараюсь редко. А все потому, что считаю, что там перебор с жиром, крахмалом, красителем, соей, солью и некачественным мясом. Но деваться было некуда, поэтому частенько покупала в ближайшем супермаркете сосисочки.  
  
Но на днях я впервые сделала диетические по рецепту шеф-повара одного из ресторанов. Радости моей не было предела: и вкусно, и без всяких вредных примесей, и готовить совсем легко! Можно деткам!  
Итак, делюсь с вами рецептиком.  
  
Вам потребуется:  
  
полкило филе индюка — делаю фарш  
1 яйцо  
молока 100 мл  
соль  
специи  
  
Как готовить:  
  
1. Перемешать, берем пленку, кладем колбаску и заматываем, концы завязываем.  
  
2. Варить минут 7 — пальчики оближешь.  
  
Муж у меня не очень любил сосиски, а тут сразу умял их с огромным аппетитом )  
  
Если не добавлять специй и меньше соли - можно давать деткам. Если добавлять чуть говядины-будет цвет краснее.  
  
Приятного аппетита!

