

## 5 диетических рецептов приготовления мясных, рыбных или овощных котлет с начинкой - зразы!



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-dieticheskikh-receptov-prigotovleniya-myasnyh-rybnyh-ili-ovoshnyh-kotlet-s-nachinkoj-zrazy/>

1. Куриные зразы с грибами: очень вкусный способ съесть грудку!  
на 100 грамм - 88.77 ккал  
Б/Ж/У - 14.25/2.01/2.71

**Ингредиенты:**

- куриное филе 600 г
- лук 100 г
- опята, шампиньоны или вешанки 250 г
- яйца 2 шт

- молотый черный перец, соль
- молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л

**Приготовление:**

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя жидкость, а грибы не будут готовы.
2. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности.
3. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края
4. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон.
5. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.

2. Печеные творожно-морковные зразы  
на 100 грамм - 73.05 ккал  
Б/Ж/У - 5.7/1.17/10.21

**Ингредиенты:**

- куриное филе 600 г
- лук 100 г
- опята, шампиньоны или вешанки 250 г
- яйца 2 шт
- молотый черный перец, соль
- молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л

**Приготовление:**

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя жидкость, а грибы не будут готовы.
2. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности.
3. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края
4. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон.
5. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.

3. Зразы из куриного филе с яйцом - прекрасный диетический ужин!  
на 100 грамм - 108.82 ккал  
Б/Ж/У - 17.25/3/2.09

**Ингредиенты:**

- куриное филе 600 г
- лук 100 г
- опята, шампиньоны или вешанки 250 г
- яйца 2 шт
- молотый черный перец, соль
- молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л

**Приготовление:**

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя жидкость, а грибы не будут готовы.
2. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности.
3. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края
4. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон.
5. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.

4. Гречневые зразы с куриным филе, зеленым луком и яйцом  
на 100 грамм - 165.31 ккал  
Б/Ж/У - 14.54/4.1/17.89

**Ингредиенты:**

- куриное филе 600 г
- лук 100 г
- опята, шампиньоны или вешанки 250 г
- яйца 2 шт
- молотый черный перец, соль
- молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л

**Приготовление:**

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя жидкость, а грибы не будут готовы.
2. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности.
3. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края
4. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон.
5. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.

5. Рыбные зразы с грибами  
на 100 грамм - 66.41 ккал  
Б/Ж/У - 12.05/1.55/1.41

**Ингредиенты:**

- куриное филе 600 г
- лук 100 г
- опята, шампиньоны или вешанки 250 г
- яйца 2 шт
- молотый черный перец, соль
- молотая овсянка (для панировки) 6 ст. л

Для начинки:

Шампиньоны – 350-400г  
Лук – 1 шт.

Соль, чёрный молотый перец

**Приготовление:**

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы. Если они крупные, разрежьте их на несколько частей. Посолите и готовьте на среднем огне 8-10 минут, помешивая, пока не испарится лишняя жидкость, а грибы не будут готовы.
2. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. В полученный фарш добавьте 1 яйцо, соль и перец. Перемешайте до однородности.
3. Яйцо слегка взбейте вилкой, овсянку высыпьте в неглубокую емкость. Разделите фарш на 6 частей. Формируя большую лепешку толщиной чуть меньше сантиметра. Внутрь положите столовую ложку начинки и плотно заверните внахлест тщательно залепляя края
4. Придайте изделию овальную форму и обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в сухарях со всех сторон.
5. Обжарьте зразы до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, переложите в форму для запекания и запекайте при 180 градусах 20 минут.