

# Быстро и полезно: куриные котлеты в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **143 ккал.**  
Белки: **26 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystro-i-polezno-kurinye-kotlety-v-duhovke/>

## Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 4 яичных белка
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- приправы по вкусу

## Приготовление:

Из филе сделать фарш и тщательно вмешать в него остальные компоненты. Хлопья можно не перемалывать в муку, а запарить кипятком на 5 минут и затем добавить в к мясу тогда котлеты получатся более «пышными». Фарш приправить куркумой, смесью прованских трав или же просто посолить и поперчить. Смоченными в воде руками слепить котлетки, разложить на противне и запекать в духовке до румяной корочки.