# Быстрые домашние котлетки

На 100 грамм:
Калорийность: **179,59 ккал.**
Белки: **13,86 г.**
Жиры: **12,93 г.**
Углеводы: **1,68 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/bystrye-domashnie-kotletki/

**Ингредиенты:**
- 600 г куриного фарша
- 1 репчатый лук
- 1 яйцо
- 40 г твердого сыра
- пучок петрушки
- 50 г растительного масла
- соль, перец по вкусу

**Приготовление:**
Луковицу очистить и хорошенько измельчить (лучше всего при помощи блендера или потереть на терке) и добавьте к фаршу вместе с яйцом. Зелень мелко нарежьте, сыр натрите на терке.
Фарш посолите, поперчите (где-то 1/2 чайной ложки соли и 1/2 чайной ложки перца), добавьте измельченную зелень и тертый сыр.
Хорошо перемешайте. Слепите небольшие котлеты (столовая ложка фарша на одну штуку) и обжарьте их на среднем огне в небольшом количестве масла. Должна получиться румяная корочка с обеих сторон.