

# Быстрые куриные котлетки



На 100 грамм:  
Калорийность: **156.59 ккал.**  
Белки: **18.62 г.**  
Жиры: **5.6 г.**  
Углеводы: **7.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystrye-kurinye-kotletki/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 1 штука
- яйцо 1 штука
- мука пшеничная 2 столовые ложки
- майонез 2 столовые ложки
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

## Приготовление:

Куриную грудку мелко нарубите, добавьте яйцо, муку, приправьте и хорошенько перемешайте.

Выложите небольшими порциями на раскаленную сковороду и обжарьте до готовности и румяной корочки.