Диетические чебуреки с курогрудкой и кабачком

На 100 грамм:
Калорийность: **97,95 ккал.**
Белки: **9,56 г.**
Жиры: **1,53 г.**
Углеводы: **11,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-chebureki-s-kurogrudkoj-i-kabachkom/

Оказывается, не все, именуемое "чебурек", нужно обходить за километр!

Ингредиенты:
- отварная курогрудка 250-300 г
- кабачки 500 г
- яйцо куриное 1 шт
- кефир 100 мл
- мука цельнозерновая 170 г
- лук репчатый 1 шт
- измельченная зелень петрушки

Приготовление:
Отварное куриное мясо режем небольшими кубиками или перекручиваем его на мясорубке. Лук меленько крошим и обжариваем до румяности. Добавляем его к мясу, солим, перчим, кладем измельченную зелень и хорошо размешиваем. Это и будет наша начинка.
Теперь приступаем к тесту. Кабачки пропускаем через терку (если кабачки старые, то кожуру лучше очистить, а сердцевину удалить), добавляем кефир, куриное яйцо, и вымешиваем. Сковороду смазываем оливковым маслом, хорошо ее прогреваем, наливаем порцию теста, равномерно распределяем его по поверхности сковороды. Тут же на один край блинчика выкладываем начинку, лопаточкой поддеваем вторую сторону и прикрываем ею начинку. Хорошо прижимаем, чтобы скрепились края и жарим с обеих сторон до приятной румяности.