

# Диетические котлеты со сладким перцем



На 100 грамм:  
Калорийность: **147.98 ккал.**  
Белки: **10.83 г.**  
Жиры: **10.12 г.**  
Углеводы: **3.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kotlety-so-sladkim-percem/>

## Ингредиенты:

- 1 кг фарша (говядина напололам с индюшатиной или курятиной)
- 2 луковицы
- 3 средних болгарских перца (лучше разных цветов)
- 6 зубчиков чеснока
- 2 яйца
- петрушка или кинза
- кунжутные семечки для посыпки

## Приготовление:

Фарш пропустить через мясорубку, вместе с луком, чесноком и зеленью, посолить, добавить яйца и нарезанный кубиками перец.

Если фарш получился густой, добавить немного воды.

Запекать котлеты лучше в духовке на смазанном маслом противне или обжарить на небольшом кол-ве масла на маленьком огне.

Котлеты подавать с овощным гарниром.