Гречнево-грибные котлеты

На 100 грамм:
Калорийность: **167,17 ккал.**
Белки: **7,17 г.**
Жиры: **3,57 г.**
Углеводы: **28,13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevo-gribnye-kotlety/

Ингредиенты:
- вареная гречка – 1,5 ст
- грибы – 300 г
- лук – 1 шт
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л
- мука цельнозерновая - для панировки

Приготовление:
Лук мелко нарезать и обжарить до золотистости на масле.
Грибы, сначала отварить, а затем немного обжарить. Если используете шампиньоны, то их можно предварительно не отваривать.
Измельчить в чаше блендера указанные ингредиенты, добавить 1 ст. л оливкового масла. Получается очень пластичная масса, из которой довольно просто сформировать котлетки. Обваливаем их в муке. И жарим на среднем огне на масле с двух сторон до румяной корочки.