

Гречневые котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **174.12 ккал.**
Белки: **9.6 г.**
Жиры: **9.11 г.**
Углеводы: **16.44 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 стакана разбухшей вареной гречки
- 100-200г. твёрдого сыра на тёрку
- измельчённый чеснок по вкусу
- зелень
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Всё перемешать, сформировать котлетки, обвалить в муке или панировочных сухарях (я ни в чём не обваливала, так как у меня получилась жидкая масса и я её выкладывала на сковороду столовой ложкой), жарить на небольшом количестве раст. масла с двух сторон. Очень вкусно с горчицей.

В "фарш" можно добавлять поджаренный лук, морковь, грибы.

Калорийность не считала и так знаю, что котлетки очень лёгкие.