

# Гречневые зразы с куриным филе, зеленым луком и яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **170.87 ккал.**  
Белки: **13.71 г.**  
Жиры: **4.61 г.**  
Углеводы: **18.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevye-zrazy-s-kuriny-m-file-zelenym-lukom-i-yajcom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- гречка 2 стакана
- лук репчатый 2шт
- чеснок 3 зубчика
- молоко 4 ст.л
- яйца 4шт
- соль и перец по вкусу
- зеленый лук несколько штук
- масло оливковое

## Приготовление:

Гречку отвариваем в воде и остужаем. Перекрутить на мясорубке филе, вареную гречку и чеснок. Лук нарезаем мелкими кусочками и обжариваем, без добавления масла, до золотистого цвета.

Добавим к приготовленному фаршу лук, туда же добавляем 1 яйцо, перчим, солим и еще раз перемешиваем.

Фарш должен получиться не липким, если фарш липнет к рукам, добавьте в него немного молока 2-3 ложки.

Далее отварим оставшиеся 3 яйца, нарезаем с зеленым луком, добавляем соль, перец по вкусу. Теперь формируем зразы. Обжариваем их на среднем огне.

При жарке они не разваливаются и очень быстро готовятся.