

Грибные котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **195.21 ккал.**
Белки: **5.72 г.**
Жиры: **6.68 г.**
Углеводы: **28.21 г.**

Количество порций: **8**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны - 300 г
- рис - 1,5 стакана
- яйца - 2 шт
- лук репчатый - 2 головки
- сливочное масло - 1 ст.л
- соль; зелень укропа и петрушки
- растительное масло
- сухари

Приготовление:

Грибы отварить, мелко порубить. Рис также отварить в солёной воде, добавив незадолго до конца варки нарубленные петрушку и укроп; когда будет готов, заправить сливочным маслом. Лук очистить, мелко нашинковать и поджарить. Смешать рис и лук с грибами, добавить яйца, хорошо всё перемешать, немного присолить, сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить в масле.

Совет: на тарелку нарежьте дольками помидор, положите столовую ложку зелёного горошка, ложку консервированной кукурузы и две-три котлеты. Можно сочетать с сухарями из черного или отрубного хлеба.