

Кабачковые беляши с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **59,92 ккал.**
Белки: **4,41 г.**
Жиры: **0,86 г.**
Углеводы: **8,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-belyashi-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 170 г
- кабачок - 1 шт
- картофель - 1 шт
- чеснок - 6 г
- яйца - 1 шт
- манная крупа - 3 ст. л
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе измельчаем в фарш. Добавляем мелко порезанную зелень и чеснок, солим, перчим. Перемешиваем. Вареный картофель и кабачок трем на мелкой терке. Добавляем яйцо, манную крупу, мелко порезанную зелень, разрыхлитель, солим, перчим и хорошо перемешиваем. Разогретую сковороду с маслом выкладываем ложкой кабачковое тесто. На тесто сразу добавляем куриный фарш. Фарш закрываем кабачковым тестом. Обжариваем беляши на среднем огне с двух сторон до готовности.