Капустные котлеты на кефире

На 100 грамм:
Калорийность: **107,67 ккал.**
Белки: **4,44 г.**
Жиры: **3,67 г.**
Углеводы: **14,63 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnye-kotlety-na-kefire/

Ингредиенты:
- капуста 300 гр
- кефир 50 мл
- яйцо 1 шт
- манная крупа 2-4 ст. ложек
- соль 1 щепотка
- оливковое масло 1 ст. ложка

Приготовление:
Первым делом нужно нашинковать очень мелко капусту. Можно использовать для этого специальную терку, чтобы капустные котлеты на кефире в домашних условиях были более нежными.
Выложить капусту в глубокую мисочку, добавить щепотку соли и помять руками.
Влить кефир и вбить яйцо. Тщательно перемешать до однородности.
Добавить щепотку перца при желании или другие специи по вкусу.
Постепенно всыпать манную крупу, аккуратно перемешивая.
Оставить капусту на 15-20 минут.
Разогреть сковороду и добавить немного оливкового масла.
Смочить немного руки и сформировать небольшие котлетки. Выкладывать их на разогретую сковороду и жарить с двух сторон.
Вот и весь рецепт, как приготовить капустные котлеты на кефире. Они получаются очень нежными и воздушными, буквально тают во рту, да еще и с аппетитной румяной корочкой.