Колдуны из кабачка с куриным филе

На 100 грамм:
Калорийность: **65,34 ккал.**
Белки: **6,9 г.**
Жиры: **0,9 г.**
Углеводы: **7,04 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kolduny-iz-kabachka-s-kurinym-file/

Ингредиенты:
- кабачки 1 штука
- куриное филе 400 г
- лук 1 головка
- чеснок 3 зубчика
- мука пшеничная 3 ст.л
- яйцо куриное 1 штука
- укроп 1 пучок
- петрушка пучка
- соль, перец черный по вкусу
- сушеный базилик по вкусу

Приготовление:
Большой кабачок натереть на крупную терку, посолить, «пожмякать», чтобы выделился сок. Слить сок, добавить яйцо, лук (или не добавлять), 3 ст.л.с горкой муки, посолить, добавить специи, тщательно перемешать.
Куриное филе мелко порубить или перекрутить на мясорубке, добавить лук, чеснок, соль, любимые специи.
На сковороде разогреть подсолнечное масло, на небольшом огне.
На сковородку выкладывать по столовой ложке кабачковой массы, сверху по чайной ложке куриного фарша, сверху опять кабачковую массу, чтобы закрылись колдуны, накрыть крышкой и жарить на среднем огне с одной стороны, затем перевернуть и жарить до готовности с другой.
Подавать со сметаной.