

Котлетки из курицы с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **91,45 ккал.**
Белки: **14,8 г.**
Жиры: **2,23 г.**
Углеводы: **3,06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-kuricy-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 кабачок
- 2 зубчика чеснока
- зелень укропа и петрушки, соль, перец
- 1 яйцо
- 2 ст. ложка сметаны или майонеза

Приготовление:

Приготовить куриный фарш - грудку пропустить через мясорубку или взять готовый фарш. Все овощи, включая зелень, моем, чистим и нарезаем крупными кусками. Воспользуемся мясорубкой или блендером и превратим кусочки овощей в зернистую смесь. Теперь соединяем овощную смесь с куриным фаршем, солим, перчим и проходимся блендером, чтобы масса стала однородной. Кладем яйцо, сметану или майонез, хорошенько перемешиваем. «Тесто» для оладий готово. Жарим оладушки (форма круглая или удлиненная, как у котлет) на горячей сковороде с маслом, как это делаем обычно. При переворачивании на вторую сторону можно немного подержать оладушки под крышкой, тогда они становятся пышнее.