

# Котлетки из рубленного куриного филе на пару



На 100 грамм:  
Калорийность: **89.49 ккал.**  
Белки: **16.92 г.**  
Жиры: **0.9 г.**  
Углеводы: **2.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-rublennogo-kurinogo-file-na-paru/>

## Ингредиенты:

- 700 грамм куриного филе
- 2 морковки небольшие
- 1 средняя луковица
- 2 яйца, по вкусу

## Приготовление:

Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.

Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).

Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.