

Котлетки из рубленного куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **93,07 ккал.**
Белки: **15,19 г.**
Жиры: **1,83 г.**
Углеводы: **2,92 г.**

Количество порций: **8**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 350 гр
- морковь (1 крупная) - 100 гр
- лук (1 шт) - 80 гр
- 1 яйцо
- свежая зелень (петрушка, укроп, зеленый лук) - по вкусу
- соль, перец, приправы - по вкусу

Приготовление:

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

Посолить, поперчить, добавить приправы (я добавляю молотый имбирь и чеснок), добавить яйцо. Перемешать фарш.

Котлеты можно запекать в духовке, на сухой сковороде или в пароварке. Ложкой положить котлетки в духовку, на сковороду или в пароварку, как оладьи (Если хотите, чтобы котлеты получились красивой круглой формы, выкладывайте их при помощи кондитерского кольца: поставьте кольцо на сковородку/на противень, положить внутрь столовую ложку рубленого мяса с овощами, аккуратно распределите и снимите кольцо.). Готовить котлеты в духовке нужно 20-25 (в заранее разогретой духовке при 180 градусах), перевернув 1 раз. В пароварке котлеты готовятся около 30 минут!