

Котлетки нежные



На 100 грамм:
Калорийность: **107.18 ккал.**
Белки: **14.52 г.**
Жиры: **4.49 г.**
Углеводы: **2.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-nezhnye/>

Ингредиенты:

- 500 гр куриного фарша
- 250 гр творога (обезжиренный, прессованный, т.е. не жидкий)
- 1 луковица мелко нарезанная
- специи (я брала куркуму, но можно те которые нравятся)
- зелень мелко нарубленная (для цвета)

Приготовление:

Все смешать, сформировать котлетки (биточки), положить в форму с крышкой (или накрыть фольгой) и поставить в духовку (200 градусов) на 15-20 минут.

Если не знать, что вместо хлеба положен творог, то догадаться об этом не возможно! Творог совсем не чувствуется. Можно взять любой другой фарш, добавить натертую морковь.