

# Котлетки с болгарским перчиком



На 100 грамм:  
Калорийность: **81 ккал.**  
Белки: **13,6 г.**  
Жиры: **0,7 г.**  
Углеводы: **4,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-s-bolgarskim-perchikom/>

на картинке использовались сухари для панировки, я обваливаю в отрубях!

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 500 г куриного филе
- 350 г перца(очищенного)
- 2 ст л соевого соуса
- 1 зубчик чеснока
- соль,перец по вкусу

## Приготовление:

Мясо прокрутить на мясорубке,добавить соевый соус,оставить мариноваться на 20-30 минут.Нарезать перец небольшими кубикам. Смешать фарш,перец,раздавленный чеснок,яйцо,посолить ,поперчить.Мокрыми руками формируем котлеты, выложить на противень и в духовку, выпекать 20 минут с одной стороны и 10 мин с другой при 200 градусах