

## Котлетки с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **118 ккал.**  
Белки: **15,4 г.**  
Жиры: **5,4 г.**  
Углеводы: **2,1 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 500 гр куриного или индюшиного фарша
- 200 гр нежирного творога
- 1 луковица - перекрутить через мясорубку
- маленький пучок зелени укропа и петрушки
- соль и перец по вкусу

### **Приготовление:**

Все перемешать, сформовать котлетки и запечь в духовке до готовности. Уже можно кушать. Но можно залить йогуртом с зубчиком чеснока и протушить еще минут 15 под крышкой. Очень сочные котлетки получаются. Творог совершенно не чувствуется! Те, кто не любит творог, даже не догадаются.