

# Котлеты из куриного фарша и капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **97,54 ккал.**  
Белки: **17,03 г.**  
Жиры: **2,07 г.**  
Углеводы: **3,14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kurinogo-farsha-i-kapusty/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг
- капуста белокочанная 250 г
- яйцо куриное 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- сметана 10% 3 ст.л
- чеснок 1 зубчик
- сухие специи 2 ч.л

## Приготовление:

Отделяем мясо от костей и кожи.

Прокручиваем наши ингредиенты в мясорубке. Добавляем самых любимых приправ и солим по вкусу. Я люблю добавить специи для курицы, красная молотая паприка, 4-ре перца (мельница).

Сметану кладем в фарш при перемешивании.

Добавляем 1 желток от куриного яйца (без белка).

Запекаем наши котлетки в духовке 25 мин.

Подаем с салатом из руколлы. Либо маринуем синий или белый репчатый лук в рисовом уксусе (соль и перчик слегка). Присыпаем котлетки маринованным луком...и никакого салата даже не надо.

Ооочень вкусно с соусом из кефира или натурального йогурта с соевым соусом.

Блюдо съедается мгновенно. Тяжести после такого приема пищи вы не заметите. Легкость и удовольствие от такого ужина вам обеспечены.

Стройнейте на здоровье.

