

Котлеты - нереально нежные и вкусные



На 100 грамм:
Калорийность: **159,73 ккал.**
Белки: **15,29 г.**
Жиры: **10,29 г.**
Углеводы: **0,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-nerealno-nezhnye-i-vkusnye/>

Ингредиенты:

- 500 г куриного фарша
- 100 мл молока
- 3 зубчика чеснока
- 1 луковица
- соль, перец

для начинки:

- 2 яйца
- 100 г сыра
- 2 ст. л. оливкового масла
- укроп, петрушка

для кляра:

- 2 яйца
- 3-4 ст. л. сметаны 10%
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- мука
- соль, перец

Приготовление:

На мясорубке перемолоть лук и смешать с молоком. Лук добавить к фаршу, добавить выжатый чеснок, соль и перец по вкусу. Фарш хорошенько вымесить, пока он не загустеет.

Для приготовления начинки для котлет отварить яйца и натереть на терке, добавить масло и сыр. Зелень мелко порубить и добавить к начинке.

Отщипнуть кусочек фарша, в серединку выложить немного начинки и края защипнуть в центре, чтобы начинка вся оказалась в середине.

Для кляра взбить все входящие в состав ингредиенты, чтобы тесто получилось, как на оладьи. Сформированные котлетки окунать в кляр двумя сторонами.

Обжаривать котлеты на раскаленном растительном масле с двух сторон до готовности.