

# Котлеты с орехово-сырной начинкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **228,78 ккал.**  
Белки: **19,51 г.**  
Жиры: **15,96 г.**  
Углеводы: **2,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-s-orehovo-syrnoj-nachinkoj/>

## Ингредиенты:

для котлет:

- 500 г куриного фарша( делаем сами)
- 1 луковица
- соль
- молотая паприка,чёрный перец

для начинки:

- 3/4 стакана грецких орехов (объем стакана около 220 мл)
- 100 г полутвёрдого сыра
- 2 зубчика чеснока
- пару веточек укропа и петрушки
- соль,перец
- клетчатка для обвалки

## Приготовление:

Фарш вместе с луковицей пропустить через мясорубку, добавить остальные ингредиенты, хорошо вымесить и поставить в холодильник на 30 минут.

Для начинки смешать натёртый сыр, раздавленный чеснок, молотые или мелко рубленные орехи, мелко нарезанную зелень, соль и перец.

Из фарша размером чуть больше с большое яйцо сделать лепёшку, положить начинку,защипать,придать форму котлет, обвалить в клетчатке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.