

# Куриные биточки



На 100 грамм:  
Калорийность: **110 ккал.**  
Белки: **20,31 г.**  
Жиры: **1,98 г.**  
Углеводы: **1,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-bitochki/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 500 гр
- лук - 1/2 шт
- яйцо - 1 шт
- чеснок - 10 гр
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Пропустите куриное филе через мясорубку. Лук и чеснок очистите и измельчите. Зелень нарежьте. Смешайте все вышеперечисленные ингредиенты. Добавьте яйцо, предварительно взбитое вилкой. Хорошо перемешайте. Разогрейте в сковороде масло. Мокрыми руками формируйте небольшие биточки и выкладывайте в масло. Обжаривайте на среднем огне в течение 2 -х - 3 -х минут с каждой стороны, до золотистой корочки. Готовые биточки складывайте на тарелку с бумажной салфеткой, чтобы убрать лишнее масло.