

# Куриные котлетки с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,74 ккал.**  
Белки: **14,84 г.**  
Жиры: **1,27 г.**  
Углеводы: **2,33 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1 куриное филе (около 600г)
- 1 луковица
- 2-3 стебля зеленого лука
- 150 - 200 г брокколи
- половинка перца чили
- 1 яйцо
- соль, свежемолотый перец

## Приготовление:

Порезать лук и отварить его до полуготовности. Филе измельчить в блендере вместе с луком и сырым яйцом. Отдельно измельчить блендером брокколи и мелко нарезать чили. Если нет блендера воспользоваться мясорубкой.

Смешать все ингредиенты, приправить солью и перцем. Из фарша сформировать небольшие котлетки.

Сложить котлеты в форму для запекания, накрыть фольгой и отправить в духовку, разогретую до 200С. Если хотите можно их приготовить без фольги на протвине с антипригарным покрытием, или на бумаге для выпечки.