

# Куриные котлетки с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,09 ккал.**  
Белки: **15,02 г.**  
Жиры: **2,56 г.**  
Углеводы: **2,37 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- шампиньоны - 200 г
- яйцо - 2 шт
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- мука цельнозерновая - 1 ст. л
- укроп - по вкусу (можно сухой)
- чеснок - 3 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Филе куриной грудки нарезать не слишком мелко, небольшими кусочками. Грибы нарезать кубиками. По объёму грибы должны составлять 2/3 от объёма мяса (они сильно ужариваются). Добавить яйца, зелень укропа ( у нас сухой), муку и йогурт, измельчённый зубчик чеснока, соль и перец. Всё смешать и поставить в холод на 30 минут. Котлетки выкладывать столовой ложкой, обжаривать недолго с двух сторон, под крышкой.