Куриные котлетки с кабачком

На 100 грамм:
Калорийность: **68,92 ккал.**
Белки: **9,6 г.**
Жиры: **0,84 г.**
Углеводы: **5,12 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki-s-kabachkom/

Ингредиенты:
- куриное филе - 700 г
- кабачки - 1 шт
- лук - 1 шт
- чеснок - 5 г
- овсяная мука - 3 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе перемолоть на фарш. Кабачок очищаем от кожи и семечек, трем на мелкой терке. Кладем в миску к фаршу. Лук и чеснок мелко рубим. Добавляем все в миску. Вымешиваем фарш с добавлением соли и перца. Из фарша формируем котлеты, обваливаем их в панировке.
Жарим на масле до готовности, примерно по 5 минут с каждой стороны.