Куриные котлетки с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **11,5 г.**
Жиры: **4,9 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

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

Ингредиенты:
- фарш куриный(филе), или мясной ассорти (по желанию) 500- 700 гр
- лук репчатый 1 шт
- морковь 1 шт
- капуста 150гр
- грибы свежие вешенки (шампиньоны) 150 гр
- мягкий творог 2% 50- 100 гр
- яйцо 1 шт
- соль и любимые специи по вкусу

Приготовление:
Куриное филе перемолоть в комбайне(мясорубке) с добавлением лука и овощей и грибов. Добавить яйцо, творог,соль и специи, все хорошо перемешать. Сформировать котлеты. Выпекать в форме смазанной растительным маслом до готовности. При температуре 160-180 С 40-60 минут. Такие котлеты можно приготовить на пару, в аэрогриле, в мультиварке или на сковороде.