

# Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **78 ккал.**  
Белки: **14,2 г.**  
Жиры: **0,8 г.**  
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki-s-petrushkoj-v-tomatnom-souse/>

## Ингредиенты:

- яичный белок- 100 грамм
- куриное филе- 400 грамм
- лук-100 грамм
- томатная паста- 50 грамм
- помидоры- 100 грамм
- свежая петрушка- 20 грамм
- смесь пряностей "итальянские травы", соль, перец- по вкусу
- лавровый лист-2 шт

## Приготовление:

Лук очистить, измельчить с помощью кухонного комбайна. Половину отложить в отдельную посуду (небольшую кастрюлю).

К луку, в чашу миксера, выложить куриное филе, яичные белки, перец, соль. Измельчить. Фарш готов!

Петрушку нарезать.

Параллельно залить лук в кастрюле 2/3 стакана воды, добавить лавровый лист, немного соли и "итальянские травы". Поставить на средний огонь. Помидор очистить от кожи, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю. Туда же добавить томатную пасту, хорошо перемешать. Варить 10 минут.

Пока готовится соус, можно формировать котлеты. На каждую котлету нужно около 1 ст.л. фарша. Положить его на ладонь, разровнять до состояния лепешки. В середину положить немного петрушки, аккуратно завернуть, скатать котлетку в виде шара.

Тефлоновую сковороду хорошо разогреть без масла. Выложить на нее котлеты, слегка обжарить со всех сторон- "запаять", чтобы все соки оставались внутри. Выложить в форму для запекания, залить готовым томатным соусом. Поставить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Котлеты готовы!