

Куриные котлетки с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **153,42 ккал.**
Белки: **19,6 г.**
Жиры: **3,96 г.**
Углеводы: **9,25 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 600 г
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 100 мл
- овсяные хлопья - 100 г
- мука цельнозерновая - 30 г
- сыр - 100 г
- соль - по вкусу

Приготовление:

Хлопья замочить в молоке. Филе измельчить в блендере, добавить яйцо, еще раз прокрутить. Слегка посолить. Смешать хлопья и фарш. Еще раз помешать блендером. Сыр нарезать на небольшие кубики. Взять в руку небольшое количество фарша, сделать лепешечку (можно слегка в муке обвалить, если фарш жидковат), положить на нее несколько кусочков сыра, скатать шарик и приплюснуть в котлету. Обвалить в муке еще раз. Поджарить на масле с двух сторон до золотистого цвета. Довести до готовности под крышкой в течение 2-3 минут.