Куриные котлетки с творогом и овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **96,38 ккал.**
Белки: **14,7 г.**
Жиры: **2,29 г.**
Углеводы: **3,31 г.**

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

Ингредиенты:
- куриное филе - 800 г
- яйцо - 1 шт
- творог - 200 г
- морковь - 1 шт
- кабачок - 350 г
- мука овсяная - 20 г
- укроп - 20 г
- петрушка - 20 г
- чеснок - 35 г
- острый перчик - 18 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кабачок натереть на мелкой терке (если кабачок молодой, то очищать от кожуры и семечек не надо, а если кабачок с толстой шкуркой и большими семечками, то его надо будет очистить). Острый перчик очистить от семян и нарезать мелким кубиком. Укроп и петрушку измельчить. На мясорубке (средней решетке) прокрутить куриное филе, морковку и чеснок. Добавить творог, муку, укроп, петрушку, соль, перец, острый перчик, яйцо, приправу для курицы и кабачок (кабачок предварительно отжать от лишней влаги). Вымесить хорошо фарш и убрать фарш в морозилку на 1015 минут.
Нагреть сковороду с небольшим количеством масла. Берем столовую ложку (с горкой) фарша. Руки смачивать водой и сформировать котлетки. Выкладывать котлетки на сковородку и жарить на среднем огне 23 минуты.