

Куриные котлетки с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **67.48 ккал.**
Белки: **8.81 г.**
Жиры: **1.86 г.**
Углеводы: **5.31 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква 1 кг
- филе куриное отварное 400 г
- лук репчатый 1 шт
- шпинат 50 г
- яйцо 2 шт
- натуральный йогурт 100 мл
- специи, соль

Приготовление:

Для котлеток сначала отвариваем куриное филе до готовности. Затем руками разбираем на волокна.

Теперь нужно обработать тыкву. Для того, чтобы твердая корочка легко снималась, тыкву нужно просто положить в разогретую духовку и слегка пропечь. Тогда корка удалится почти без усилий. Тыквенную мякоть трем на терке.

Лук также трем на терке. Добавляем куриное мясо.

Шпинат размораживаем на горячей сковородке без масла и смешиваем с фаршем.

В смесь разбиваем два яичка и немного йогурта. Приправляем специями и солим.

Теперь формируем шарики, слегка придавливая их. Кладем в духовку и запекаем до готовности.

Котлетки вкусны в теплом виде.