

Куриные котлеты по-французски



На 100 грамм:
Калорийность: **128.63 ккал.**
Белки: **19.88 г.**
Жиры: **4.1 г.**
Углеводы: **2.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-po-francuzski/>

Ингредиенты:

- 900 гр филе куриной грудки
- 5 яиц
- 1 столовая ложка сметаны
- 2 столовых ложки муки
- 1/2 пучка зеленого лука
- соль, перец

Приготовление:

Куриную грудку нарезать мелкими кубиками примерно 5 на 5 мм. Посолить, поперчить, положить яйца и сметану, тщательно перемешать. Добавить мелко нарезанный лук и муку, снова перемешать. Консистенция теста должна быть похожа на клар. На разогретую сковородку выкладывать столовой ложкой, обжарить с двух сторон.

PS: Готовая смесь для котлет хорошо стоит в холодильнике, до двух дней, можно жарить по мере надобности и все время есть свеженькие