Куриные котлеты с чесноком и овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **17,7 г.**
Жиры: **1,1 г.**
Углеводы: **1,8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-chesnokom-i-ovoshami/

Ингредиенты:
- 150г куриного филе
- 3 ч.л. натурального йогурта
- 1/2 средней морковки
- 1-2 дольки чеснока
- овсянка (для обваливания)
- специи: красный перец, базилик, соль

Приготовление:
Порезать очень мелко грудку, посыпать специями и добавить йогурт.
Все перемешать.
Натереть на мелкой терке морковку + выдавить чеснок.
Потушить морковку с чесноком на воде... минутки 3.
Делим мясо на 4 части:
Берем одну, приминаем, кладем в середину получившейся лепешки морковь, сверку накрываем еще одной частью мяса, скатываем в шарик и обваливаем в овсянке.
Тоже самое проделываем с оставшимися ингредиентами.
На сковородку наливаем чуток воды и выкладываем котлеты+накрываем крышкой.
Через 5 минут переворачиваем.