Куриные котлеты с грибами и сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **142,86 ккал.**
Белки: **15,72 г.**
Жиры: **7,56 г.**
Углеводы: **3,24 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-gribami-i-syrom/

Ингредиенты:
- 600 г куриного фарша
- 150 г шампиньонов
- 1 небольшая луковица
- 150 г сыра нежирного
- соль и перец по вкусу
- панировочные сухари

Приготовление:
Фарш приправляем солью и перцем. Шампиньоны нарезаем пластинками, мелко рубим лук, сыр трем на крупную терку.
В сковороде на среднем огне разогреваем 1 ст.л. растительного масла, кладем лук и жарим, помешивая, 3-4 минуты. Добавляем грибы жарим до готовности, помешивая, еще около 5 минут.
Снимаем с огня, смешиваем содержимое сковороды с тертым сыром.
Берем кусочек фарша и кладем на ладонь в виде блинчика. В центр кладем начинку. Залепляем края и формируем котлеты продолговатой формы. Обваливаем в панировочных сухарях и обжариваем с обеих сторон до готовности, примерно по 7-10 минут на каждую сторону.
Подаем.