

Куриные котлеты с имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **106,63 ккал.**
Белки: **15,74 г.**
Жиры: **2,08 г.**
Углеводы: **6,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-imbirem/>

Отличное сочетание курицы, имбиря и соевого соуса приближают это блюдо к азиатской кухне! Когда к Вам придут гости, сделайте эти котлетки в два раза мельче и наколите на зубочистки.

Ингредиенты:

- фарш из куриного филе 500г
- яйцо 1шт (70г)
- имбирь свежий 1 стол. ложка (10г)
- соль 1/2 стол.ложки
- мелко нарезанная петрушка 1 стол. ложка
- мелко нарезанный зеленый лук 2 стол. ложки
- соевый соус 1 стол. ложка

для соуса:

- соевый соус 4 стол. ложки
- оливковое мало 2 чайные ложки
- свежий сок лимона 2 стол. ложки
- вода 2 стол. ложки

Приготовление:

Куриный фарш, яйцо, зеленый лук, петрушку, соевый соус, имбирь и соль хорошо перемешиваем руками. Разогреваем духовку до 250С. Противень застилаем пергаментом. Из фарша формируем небольшие круглые котлеты и выкладываем на противень. Запекаем в духовке в течение 15 минут.

За это время готовим соус. Смешиваем соевый соус, оливковое мало, свежий сок лимона и воду. Перед подачей котлеты поливаем соусом!