

Куриные котлеты с кабачком и рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **109,15 ккал.**
Белки: **12,82 г.**
Жиры: **1,32 г.**
Углеводы: **10,81 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное - 500 г
- кабачки - 200 г
- рис - 100 г
- морковь - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- яйцо куриное - 1 шт
- зелень - 1 пучок
- соль, перец - по вкусу
- мука цельнозерновая по вкусу

Приготовление:

Для начала куриное филе, морковь и луковицу прокрутить через мясорубку. Затем кабачок натереть на крупной терке и слегка отжать образовавшийся сок. Перемешать кабачок и фарш, добавить предварительно отваренный рис. Мелко порезать зелень и добавить в общую массу. Туда же добавить 1 яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Тщательно вымесить фарш, сформировать куриные котлеты, запанировать их в муке. Обжарить котлеты на небольшом количестве масла.