

Куриные котлеты с кабачком и творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **115.61 ккал.**
Белки: **12.33 г.**
Жиры: **6.04 г.**
Углеводы: **2.82 г.**

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

Отличный вариант для ужина!

Ингредиенты:

- фарш из куриного филе 0,8-1 кг
- творог до 5% 200 гр
- небольшой кабачок 1 шт
- яйцо 1 шт
- чеснока 1 зубчик
- соль
- свежемолотый черный перец

Приготовление:

Кабачок натереть на мелкой терке, отжать лишнюю жидкость, чеснок очень мелко порубить ножом.

Все ингредиенты смешать. Можно добавить мелко нарезанную свежую зелень.

Смачивая руки холодной водой, сформировать котлеты круглые и немного приплюснутой формы.

Обжарить на хорошо разогретой сковороде без масла на огне больше среднего до образования золотистой корочки, затем убавить огонь, закрыть крышкой и довести до готовности минут 5.

*Можно приготовить на пару не обжаривая.