

Куриные котлеты с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **97.4 ккал.**
Белки: **17.05 г.**
Жиры: **2.22 г.**
Углеводы: **2.29 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг
- капуста белокочанная 250 г
- лук репчатый 1 шт
- чеснок дольки 1 шт
- сухие специи 2 ч.л
- сметана 10% 3 ст.л
- яйцо куриное 1 шт

Приготовление:

Отделяем мясо от костей и кожи.

Прокручиваем наши ингредиенты в мясорубке. Добавляем самых любимых приправ и солим по вкусу. Я люблю добавить специи для курицы, красная молотая паприка, 4-ре перца (мельница).

Сметану кладем в фарш при перемешивании.

Добавляем 1 желток от куриного яйца (без белка).

Запекаем наши котлетки в духовке 25 мин.

Подаем с салатом из руколлы. Либо маринуем синий или белый репчатый лук в рисовом уксусе (соль и перчик слегка). Присыпаем котлетки маринованным луком...и никакого салата даже не надо.

Оочень вкусно с соусом из кефира или натурального йогурта с соевым соусом.