

# Куриные котлеты с морковью и кабачком



На 100 грамм:  
Калорийность: **55,4 ккал.**  
Белки: **4,93 г.**  
Жиры: **1,96 г.**  
Углеводы: **4,51 г.**

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

## Ингредиенты:

- фарш из куриного филе 200 г\*
- 1 крупная морковь
- 1 кабачок некрупный (грамм на 500)
- 1 луковица
- 1 белок
- зелень, специи по вкусу

\*лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

## Приготовление:

Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями. Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180 до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).