Куриные котлеты с начинкой из сыра и яйца

На 100 грамм:
Калорийность: **151.13 ккал.**
Белки: **16.53 г.**
Жиры: **8.56 г.**
Углеводы: **1.42 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-nachinkoj-iz-syra-i-yajca/

Ингредиенты:
- куриный фарш из грудок 500 гр
- лук репчатый 75 гр
- чеснок 8 гр
- яйцо 150 гр
- сыр 100 гр. маложирный
- соль,перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Делаем начинку: сыр потереть на мелкой тёрке вместе с двумя отварными яйцами, добавить мелко порезанную зелень, перемешать. Далее руки намочить в воде, набрать ложкой фарш, сделать в середине углубление и положить туда начинку. Затем сформировать котлетку. Протереть сковороду салфеткой, смоченной маслом. Жарить на сковороде на среднем огне с обеих сторон примерно по 2-3 минуты.