

Куриные котлеты с сырными шариками



На 100 грамм:
Калорийность: **145,537 ккал.**
Белки: **24,21 г.**
Жиры: **4,79 г.**
Углеводы: **0,04 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- сыр - 150 г
- соль, перец - по вкусу
- зеленый лук - по вкусу

Приготовление:

Пропустим куриное филе через мясорубку. Добавим к фаршу соль, перец по вкусу. Можно добавлять любые приправы по вашему желанию. Сыр пропустим через крупную терку. Нарезем зеленый лук. Вместо лука можно взять укроп. Лук добавим к сыру и перемешаем. Формируем шарики диаметром 3-5 см. Отправляем сырные шарики в морозильник на 5 минут. Из куриного филе формируем лепешки. В центр каждой "лепешки" кладем 1 сырный шарик. Сформируем котлеты. Сковороду подогреем, налив масло. Выложим котлеты и жарим в течение 10-15 минут с двух сторон до золотистого цвета. Можете закрыть сковороду крышкой, чтобы мясо быстрее приготовилось. Наши котлеты готовы!