Куриные котлеты с сыром и грибной соус

На 100 грамм:
Калорийность: **105.42 ккал.**
Белки: **9.91 г.**
Жиры: **6.38 г.**
Углеводы: **2.07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-syrom-i-gribnoj-sous/

Ингредиенты:
- куриный фарш 500 гр
- 1 небольшое яйцо
- 1 морковь
- 1 пучок зеленого лука
- 1 зубчик чеснока
- соль,чёрный молотый перец по вкусу

начинка:
- 80 гр тертого сыра, низкой жирности
- 2 ст.л йогурта

грибной соус:
- 200 гр шампиньоны
- 1 небольшая луковица
- сливки 10% 100 мл
- 1/3 ч.л молотый мускатный орех
- соль по вкусу

Приготовление:
В куриный фарш,добавить тертую на мелкой терке морковь и нарезанный мелко лук,давленный чеснок, желток,соль,перец,взбить в пену белок и добавить к фаршу, перемешать.
Сыр смешать с йогуртом.
Смачивая руки водой,сформировать из фарша лепешечку,положить в середину начинку,поверх сыра фарш,придать форму небольших котлет и обжарить без масла с двух

сторон до румяной корочки.
Котлеты переложить в форму для запекания и поставить в разогретую духовку при температуре 180 градусов на 10 минут.
Приготовить грибной соус:нарезать шампиньоны и очень мелко репчатый лук. обжарить лук до мягкости.
Добавить шампиньоны и обжаривать помешивая до испарения жидкости.
После посолить,приправить мускатным орехом.
Влить сливки и готовить 5-7 минут на небольшом огне.