

Куриные котлеты с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **170 ккал.**
Белки: **17,8 г.**
Жиры: **10,9 г.**
Углеводы: **0,1 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 гр. куриного фарша
- 150 гр. сыра; я беру ольтермани 17% или есть еще 5% сыр
- 1 яйцо
- соль
- перец

Приготовление:

В фарш добавляем яичко, солим и перчим, перемешиваем.
Сыр трем на крупной терке, перемешиваем с фаршем.
Из получившейся массы лепим котлетки. Складываем на противень, застеленный бумагой для запекания. Запекаем в духовке при 180 градусах примерно 40 минут.