

Куриные котлеты с зеленью и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **98,89 ккал.**
Белки: **16,61 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **3,23 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- овсяные хлопья - 200 г
- молоко 1% - 200 мл
- сыр - 35 г (у нас пармезан)
- зелень - 15 г
- соль , перец - по вкусу

Приготовление:

Первым делом, готовим фарш. Для этого, овсяные хлопья замачиваем в молоке. Филе режем на крупные куски и вместе с хлопьями пропускаем через мясорубку. Добавляем соль и черный перец молотый и тщательно вымешиваем фарш. Зелень (использовали петрушку) мелко режем и добавляем в фарш. Сыр трем на мелкой терке.

Посыпаем фарш половиной общего объема сыра, размешиваем. Добавляем вторую половину сыра и окончательно вымешиваем фарш.

Фарш в итоге получается густой и послушный.

Руки смазываем холодной водой. Отделяем кусок фарша и раскатываем руками в шар. Затем, приплющиваем, придавая форму котлете.

Котлеты можно готовить и на сковороде, и в духовке. Если вы будете жарить на сковороде, для этого нужно смазать ее маслом и выложить котлеты на расстоянии друг от друга. Жарить нужно на среднем огне без крышки, затем котлеты перевернуть, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Так они сохранят сочность и приготовятся равномерно.

Если будете готовить в духовке, разогрейте ее до 200 градусов. Котлеты выложите на расстоянии друг от друга. Готовить котлеты нужно в середине духовки около 35 минут (время готовки зависит от размера котлет). Если вы хотите, чтоб они подрумянились, за несколько минут до окончания готовки, включите режим "Верхний гриль".

