

Куриные оладьи на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **138,82 ккал.**
Белки: **17,83 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **6,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladi-na-kefire/>

Ингредиенты:

- куриное филе 400 г
- твердый сыр 60 г
- яйца 2 шт
- кефир 100 г
- мука 60 г
- петрушка, укроп и зеленый лук по 2 веточки
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе очень мелко нарезать, сыр также мелко нарезаем или натираем на крупной терке.

Взбиваем яйца и кефир, добавляем курицу и сыр, постепенно вводим в тесто муку, перемешиваем.

Добавляем мелко нашинкованную зелень, солим и перчим по вкусу.

Разогреваем сковороду (жарить оладьи лучше без масла, накрыв сковороду крышкой), наливаем получившуюся смесь на сковороду в виде небольших оладий. Жарим под крышкой с каждой стороны по 5-7 минут (на среднем огне).

Готовые оладьи выкладываем на тарелку, украшаем овощами и горячими подаем на стол.