

Куриные оладьи с цуккини



На 100 грамм:
Калорийность: **87,59 ккал.**
Белки: **11,44 г.**
Жиры: **2,62 г.**
Углеводы: **4,35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladi-s-cukkini/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- цуккини - 500 г
- яйца - 2 шт
- манная крупа - 2 ст. л
- сыр - 100 г

Соус:

- Руккола - 100 г
- Натуральный йогурт - 250 мл
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Цуккини очистить и натереть на крупной терке. Посыпать 1 ч.л. соли и оставить на 15 минут, чтобы выделился сок. Филе смолоть на фарш.

Куриный фарш смешать с яйцами и тертым сыром. Цуккини отжать и добавить в фарш. Все хорошо перемешать. Добавлять в фарш по ложке манку, чтобы он получился как густое тесто. Разогреть на сковороде масло. Захватывать фарш смоченной в холодной воде столовой ложкой и выкладывать на сковороду. Обжарить с обеих сторон и выложить на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло. Рукколу измельчить с йогуртом в блендере. Добавить по вкусу соль, перец. Выложить горячие оладьи на листья рукколы и подать с соусом.