

# Куриные оладьи с сыром и шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **135,81 ккал.**  
Белки: **16,62 г.**  
Жиры: **5,91 г.**  
Углеводы: **3,26 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе 380г
- шампиньоны свежие 75г (можно без)
- сыр нежирный 60г
- молоко 0,5% 100мл
- яйцо 1шт
- кукурузный крахмал 20г (можно заменить мукой)
- соль, перец и специи по вкусу (у меня сухой чеснок)
- кокосовое масло для жарки (или другое масло)

## Приготовление:

Куриное филе и шампиньоны перемалываем в блендере. Добавляем яйцо, крахмал, соль, перец, специи, тертый сыр и молоко. Перемешиваем хорошенько. Раскаленную сковороду смазать маслом, убавить огонь. Выкладываем наши оладьи столовой ложкой и разравниваем. Жарим с двух сторон буквально несколько минут.

Готово!

Подавать можно с любым гарниром, но блюдо очень сытное и вполне может существовать самостоятельно, поэтому я просто подавала со сметаной.