

Куриные оладья



На 100 грамм:
Калорийность: **116,55 ккал.**
Белки: **17,9 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **5,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladya/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- лук - 1 шт
- натуральный йогурт- 1 ст. л
- яйцо -1 шт
- мука цельнозерновая - 2 ст. л
- специи - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Для начала нарезаем филе мелкими кубиками. Должно быть 5*5 мм или меньше, затем шинкуем мелко лук и все перемешиваем, солим, добавляем специи, яйцо и йогурт. В самом конце добавляем муку. Выкладываем по одной столовой ложке в хорошо разогретую сковороду, формируем оладушек и обжариваем с двух сторон!