

Куриные шарики с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **81,55 ккал.**
Белки: **8,6 г.**
Жиры: **3,89 г.**
Углеводы: **2,99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shariki-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 400 г
- куриный фарш 450 г
- яйцо 1 штука
- морковь 200 г
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Нарезаем зелень, капусту и натираем морковь на терке, добавляем яйцо. По желанию овощи можно немного потушить с водой, затем смешиваем их с фаршем. Формируем котлеты и выкладываем на силиконовый коврик и ставим в духовку на 30-40 минут при температуре 200 градусов. Можно готовить на пару. Получается очень вкусно!