Куриные шарики в кефире

На 100 грамм:
Калорийность: **115.8 ккал.**
Белки: **17.85 г.**
Жиры: **3.47 г.**
Углеводы: **1.96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shariki-v-kefire/

Ингредиенты:
- куриное филе 500 г
- лук репчатый 75 г
- яйцо 50 г
- чеснок 12 г
- кефир обезжиренный 200 мл
- сыр малой жирности 150 г

Приготовление:
Куриное филе слегка отбить и мелко порезать, затем добавить мелко шинкованный лук, посолить, поперчить по вкусу, влить взбитое в пену яйцо и хорошенько перемешать. В форму для запекания вылить немного кефира. Из приготовленной массы формировать небольшие шарики и выкладывать их в форму. Запекать в разогретой до 180 С духовке 10-15 минут. Тем временем приготовить заливку: сыр потереть на мелкой терке, выдавить в него чеснок и смешать с кефиром. Вынуть форму с запекаемыми шариками из духовки, полить заливкой каждый шарик и вновь поставить в духовку еще на 15-20 минут.