

# Морковные котлетки



На 100 грамм:  
Калорийность: **84.94 ккал.**  
Белки: **10.46 г.**  
Жиры: **0.35 г.**  
Углеводы: **9.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnye-kotletki/>

## Ингредиенты:

- молоко обезжиренное стакана
- морковь 500 г
- крупа манная 2,5 столовые ложки
- яйцо куриное 1 штука + 1 белок

## Приготовление:

Очищенную, вымытую и натертую на терке морковь положите в кастрюлю, добавьте горячее молоко и тушите на слабом огне до мягкости.

Так же можно разнообразить вкус и добавить немного корицы или имбиря

Затем всыпьте, помешивая, манную крупу и варите до загустения. Сваренную кашу немного охладите, добавьте сырые яйца и соль; хорошо размешайте и в горячем виде разделайте на котлеты.

Можно поджарить, а лучше - поставить на силиконовый противень и запекать 20-25 мин.