

# Морковные котлеты с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **118 ккал.**  
Белки: **18,1 г.**  
Жиры: **2,1 г.**  
Углеводы: **5,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnye-kotlety-s-kuricej/>

## Ингредиенты:

- морковь 1 шт
- куриное филе 500 г
- 3 ст л отрубей
- яйцо 1 шт
- кефир 2 ст л
- чеснок 2 ч л
- соль по вкусу

## Приготовление:

Морковку мелко натереть, с мяса снять кожу, дальше куриное филе очень мелко нарезать, отруби заливаем водой. Дальше смешиваем все ингредиенты, добавляем яйцо, немного кефира, соль, чеснок. Оставляем постоять минут 5-10. Нагреваем сковороду, слегка протираем салфеткой в масле формируем котлетки и жарим на небольшом огне до готовности.

По желанию можно готовить без курицы.