

Нежные куриные котлетки с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **82,97 ккал.**
Белки: **16,36 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **2,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnye-kurinye-kotletki-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- филе курогрудок 400гр
- яичный белок 1 шт
- брокколи 200гр
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе промываем, прокручиваем в фарш.

Добавляем белок.

Брокколи протираем на крупной терке или отправляем в комбайн, по возможности.

Формируем котлеты, выкладываем в антипригарную форму, подливаем туда водички и отправляем в заранее разогретую духовку. Печем при температуре 180 градусов, до готовности.