

## Нежные шницели с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **135.33 ккал.**  
Белки: **17.92 г.**  
Жиры: **6.18 г.**  
Углеводы: **1.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnye-shniceli-s-yajcom/>

### Ингредиенты:

- 700 гр куриной грудки
- 0,5 стакана молока
- 1 луковица
- 1 яйцо в фарш
- 8 яиц в начинку
- 150 гр сыра твердого маложирного
- соль, перец, хмели-сунели, зелень

### Приготовление:

Готовим фарш, прокручиваем мясо, лук через мясорубку, посыпаем солью, перцем, хмели-сунели, добавляем молоко и все тщательно перемешиваем. Добавляем яйцо, снова все перемешиваем.

Набираем полную ладонь фарша, лепим котлетку в виде лодочки и кладем на противень. В «лодочке» с помощью ложки делаем большое углубление и отправляем противень в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20 минут.

Слегка запеченные шницели засыпаем сыром, натертым на терке. Сыр кладем только в углубления. В каждую «ямку» разбиваем яйцо. Сделать это нужно аккуратно, чтобы белок не перелился через край. Вокруг желтка снова посыпаем сыром. Запекаем еще 20 минут. В идеале желток должен остаться не совсем запеченным, но тут многое зависит от духовки.