

Овощные котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **118,72 ккал.**
Белки: **2,3 г.**
Жиры: **5,79 г.**
Углеводы: **14,3 г.**

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

Ингредиенты:

- 100 г. отваренного риса
- 300 г. капусты
- 150 г. моркови
- 150 г. картофеля
- 100 г. лука
- 70 г муки
- 3 ст.л. оливкового масла для обжарки

Приготовление:

Все овощи пропустить через мясорубку.

Добавить рис, муку и соль по вкусу. Все перемешать.

Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Можно запечь в духовке.