

Овощные маффины с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **94,53 ккал.**
Белки: **10,21 г.**
Жиры: **4,57 г.**
Углеводы: **3,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-maffiny-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- 1 кг фарша из куриных грудок
- 1 небольшой кабачок
- 2 моркови среднего размера
- 2 луковицы среднего размера
- небольшой пучок петрушки
- небольшой пучок укропа
- соль, черный перец по вкусу

Приготовление:

Морковь и лук нарезаем мелкими кубиками и пассируем на сковороде, которая была протерта салфеткой в масле до золотистого цвета на среднем огне 10 минут.

Кабачок очищаем от кожуры, натираем на крупной терке. Зелень мелко рубим.

Смешиваем вместе фарш, пассерованные лук и морковь, кабачок, зелень.

Добавляем специи.

Формируем из массы шарики и выкладываем их в формы для маффинов.

Печем в разогретой до 200 градусов духовке до золотистой корочки 30-40 минут.