

Печеные куриные котлетки со сладким перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **97,24 ккал.**
Белки: **17,17 г.**
Жиры: **1,65 г.**
Углеводы: **2,35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenye-kurinye-kotletki-so-sladkim-percem/>

Ингредиенты:

- 1 кг куриного филе
- 2 луковицы
- 3 средних болгарских перца (лучше разных цветов)
- 6 зубчиков чеснока
- 2 яйца
- петрушка или кинза

Приготовление:

Филе пропустить через мясорубку, вместе с луком, чесноком и зеленью, посолить, добавить яйца и нарезанный кубиками перец.

Если фарш получился густой, добавить немного воды.

Запечь котлеты в духовке до готовности.