

Печёные куриные котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **73.05 ккал.**
Белки: **4.87 г.**
Жиры: **2.75 г.**
Углеводы: **7.75 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г куриного фарша
- 3 яйца
- 1,5 кг лука
- немного цельнозерновой или овсяной муки для обвалки
- соль, перец
- оливковое масло

Лучше не покупать готовый фарш, а взять филе и измельчить его в мясорубке или комбайне самостоятельно, так вы будете уверены в том, что в вашем фарше нет лишнего жира и добавок

Приготовление:

Лук помыть разрезать на части и варить до готовности минут 15-20.
Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, хорошенько отжать. Измельчить в блендере.
Хорошенько вымешать с фаршем и 1 яйцом. Посолить, поперчить.
Получится очень мягкая масса. Из нее осторожно сформировать котлетки и, окунув их в муке и яйце (2 яйца взбить в удобной посудине), запечь в духовке 25-30 минут при 190 *С.