

Постные котлеты



На 100 грамм:
Калорийность: **84.62 ккал.**
Белки: **3.08 г.**
Жиры: **0.99 г.**
Углеводы: **15.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnye-kotlety/>

Ингредиенты:

- 1 кг капусты
- 1 луковица
- 0,5 ст. манной крупы
- 0,5 ст. ржаной муки
- 2 зуб. чеснока
- зелень
- растительное масло для жарки
- панировочные сухари
- соль по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

Капусту разрежьте на 4 части и приварите в подсоленной воде минут 8-10.

Откиньте капусту на дуршлаг, пропустите через мясорубку и отожмите, чтобы удалить воду.

На мелкой терке натрите лук и пропустите чеснок через пресс- чеснок.

Укроп мелко нарежьте.

К капусте добавьте лук, чеснок и зелень. Посолите, приправьте специями по вкусу.

Добавьте муку, манную крупу, тщательно перемешайте.

Сформируйте из этой массы котлетки, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле до хрустящей золотистой корочки.