

Рецепт нежных пп-котлет



На 100 грамм:
Калорийность: **157,63 ккал.**
Белки: **16,24 г.**
Жиры: **7,7 г.**
Углеводы: **6,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-nezhnyh-pp-kotlet/>

Ингредиенты:

- фарш куриный 1 кг
- яйцо
- отруби 7-10 ст.л
- молоко 5 ст.л
- соль, перец, чеснок по вкусу
- зелень небольшой пучок
- сыр 50 гр

Приготовление:

Замачиваем отруби в молоке. Тем временем режем мелко зелень и кубиками сыр. Добавляем к отрубям яйцо, взбиваем. Затем солим, перчим, добавляем чеснок и вмешиваем фарш. Отбиваем его, добавляем зелень и сыр. Формируем мокрыми руками котлетки и на горячую сковороду, протёртую маслом или без. Обжариваем с каждой стороны по 7-10 минут.