

## Рубленые котлетки



На 100 грамм:  
Калорийность: **103 ккал.**  
Белки: **18,4 г.**  
Жиры: **2,1 г.**  
Углеводы: **1,4 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 350 грамм
- кефир - 50 грамм
- яйцо - 1 шт
- луковица - половинка
- соль, перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Филе курицы режем мелкими кусочками и добавляем кефира. Оставляем минимум на 2 часа мариноваться в холодильнике (я сделала вечером и оставила до утра). В замаринованную массу добавляем 1 яйцо, соль, перец и половинку луковицы. Выкладываем ложкой на противень (застелить бумагой для выпечки) и запекаем в духовке.