

Рубленые котлеты с сыром и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **155,04 ккал.**
Белки: **19,15 г.**
Жиры: **5,49 г.**
Углеводы: **6,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rublenye-kotlety-s-syrom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 600 г филе куриное
- 1 шт яйцо куриное
- 100 г сыр твёрдый
- 1 шт (140 г) лук репчатый
- 2 ст.л оливковое масло
- зелень (5 г укроп, 5 г лук зелёный)
- 2 ст.л (30 г) кукурузный крахмал
- соль, чёрный молотый перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе и сыр нарезала мелкими кубиками.

Лук репчатый и зелень измельчила.

Смешала куриное филе, сыр, лук, зелень, яйцо и крахмал. Тщательно перемешала.

Сковороду смазала маслом, хорошо разогрела и ложкой выкладывала массу.

Жарила на среднем огне, под крышкой. Аккуратно переворачивала.

Низкокалорийный вариант - готовить в духовке.