

Шведские котлеты со свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **158 ккал.**
Белки: **15,4 г.**
Жиры: **9,9 г.**
Углеводы: **1,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shvedskie-kotlety-so-svekloj/>

Ингредиенты:

- филе мясное - 500 г (говядина, индейка, курица)
- свекла отварная - 1 шт (средняя)
- чеснок - 1 зуб
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Мясо перемолоть.

Свеклу натереть на самой мелкой терке.

Добавить чеснок и специи. Хорошо перемешать.

Приготовить в духовке, аэрогриле, на пару, в мультиварке.