

Сочные котлетки из курицы и сыра



На 100 грамм:
Калорийность: **170,15 ккал.**
Белки: **19,2 г.**
Жиры: **10,21 г.**
Углеводы: **0,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnye-kotletki-iz-kuricy-i-syra/>

Ингредиенты:

- 500 г куриного фарша
- 50 г маложирного сыра
- 1-2 яйца
- соль, перец

Приготовление:

В фарш добавляем яичко, солим и перчим, перемешиваем.

Сыр трем на крупной терке, перемешиваем с фаршем.

Из получившейся массы лепим котлетки. Складываем на противень, застеленный бумагой для запекания. Запекаем в духовке при 180 градусах примерно 40 минут.