Сытные и компактные маффины из курицы

На 100 грамм:
Калорийность: **129.25 ккал.**
Белки: **12.34 г.**
Жиры: **6.07 г.**
Углеводы: **6.09 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sytnye-i-kompaktnye-maffiny-iz-kuricy/

Ингредиенты:
- куриный фарш – 0,5 кг (я делаю из куриной грудки сама, покупной может быть жирный)
- яблоко – 1 шт
- репчатый лук – 1 шт
- манная крупа – 2 ст. л
- кефир 1% или йогурт натуральный – 2 ст. л
- сыр твердый 40% и менее – (совсем немного или не используем совсем)
- соль, пряности - по вкусу

Приготовление:
Берем яблоко и лук, очищаем, измельчаем, соединяем с куриным фаршем. Далее постепенно всыпаем манку соль и пряности (используем если вы их переносите). Оставляем на часок, чтобы манка размокла. Далее берем силиконовые формочки для маффинов и наполняем их фаршем. Запекаем в духовке минут 30 при 200 градусах. Минут за 15 до готовности полить смесью из йогурта, соли и пряностей и присыпать сыром.
Также если у вас нет формочек, вы можете сформировать котлетки из фарша, запечь их в духовке на пекарской бумаге или приготовить на пару.