Тефтели из куриного филе с зеленью

На 100 грамм:
Калорийность: **115,71 ккал.**
Белки: **15,77 г.**
Жиры: **1,99 г.**
Углеводы: **8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-iz-kurinogo-file-s-zelenyu/

Ингредиенты:
- куриное филе – 500 г
- 50-70 г. муки
- яйца – 2 шт
- морковь - 1 шт
- луковицы – 2 шт
- чеснок – 4-5 зубчиков
- большой пучок петрушки и кинзы (или любой другой любимой зелени!)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Из куриного филе сделать фарш и положить его в глубокую миску. Добавить измельченный лук и морковь. В мини-мельничку разбить яйца, положить зелень и чеснок. Измельчить и добавить в фарш.
Всыпать муку и тщательно перемешать. Добавить соль и перец. Мокрыми руками формировать шарики и укладывать их в пароварку.
Готовить на пару 20-30 минут.