Вкуснейшие куриные котлетки

На 100 грамм:
Калорийность: **152.43 ккал.**
Белки: **15.98 г.**
Жиры: **8.24 г.**
Углеводы: **3.27 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshie-kurinye-kotletki/

Ингредиенты:
- куриный фарш 700 гр
- яйца 2 шт
- молоко 100-150 мл(смотреть на консистенцию)
- отруби 60 гр и немного для обсыпки
- сыр 70 гр
- чеснок гранулированный по вкусу(можно свежий), соль, специи

Приготовление:
Фарш мешаем с яйцами, молоком, отрубями, чесноком.
Солим, перчим, добавляем приправы.
Добавляем сыр.
Хорошо перемешиваем и лепим котлетки.
Обваливаем в отрубях и жарим на сковороде до золотистой корочки под крышкой.