

## Яичные котлеты с зеленью



На 100 грамм:

Калорийность: 166,8 ккал.

Белки: **9,71 г.** Жиры: **8,84 г.** Углеводы: **11,83 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-kotlety-s-zelenyu/">https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-kotlety-s-zelenyu/</a>

## Ингредиенты:

- яйца куриные варёные 6 шт
- лук зелёный 1 пучок
- манная крупа 2 ст.л
- мука 1 ст.л
- греческий йогурт 1 ст.л
- укроп 1 пучок
- масло оливковое для жарки 1 ст.л
- соль по вкусу

## Приготовление:

Варёные яйца натираем на крупной тёрке в глубокую миску Туда же кладём мелко нарезанные укроп и зелёный лук Всыпаем муку и манную крупу. Солим и добавляем йогурт. Тщательно вымешиваем Из полученной массы влажными руками формуем котлетки Выкладываем их на сковороду с смазанную оливковым маслом (а лучше без если у вас сковорода антипригарным покрытием)

И обжариваем с обеих сторон до золотистой корочки