Яичные котлеты

На 100 грамм:
Калорийность: **162.65 ккал.**
Белки: **9.71 г.**
Жиры: **12.3 г.**
Углеводы: **3.07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-kotlety/

Ингредиенты:
- 4 вареных вкрутую яйца
- 1 сырое яйцо
- петрушка
- 1 небольшая луковица
- 1 стол ложка оливкового масла
- соль
- душистый перец

Приготовление:
Лук мелко покрошить и обжарить на оливковом масле около 2х минут. В блендере измельчить яйца, петрушку и лук. Добавить соль, специи и сырое яйцо, тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обавлять в молотых сухарях. Выпекать в форме накрытой фольгой, при 180 градусах - 7 минут с одной стороны и 3 минуты с другой.
И нежные котлеты у вас на столе!