

Зразы



На 100 грамм:
Калорийность: **150,13 ккал.**
Белки: **12,07 г.**
Жиры: **10,25 г.**
Углеводы: **2,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zrazy/>

Ингредиенты:

- 500 г фарша (куриного или говяжьего)
- 1 сырое яйцо
- 4 вареных яйца
- 200 г лука
- соль
- перец

Приготовление:

Из указанного количества ингредиентов получается 8 котлет.

Лук мелко покрошить. Яйца мелко порубить.

Смешать лук и яйца, посолить по вкусу.

Фарш посолить, поперчить, вбить яйцо.

Из фарша сформировать лепешечку.

В центр каждой лепешечки положить яично-луковую начинку. Если фарш суховат, то можно в каждую лепешку добавить немного натурального йогурта (от 0.5 до 1ч.л).

Завернуть начинку и сформировать котлету.

Выложить котлеты на противень, поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 40-45 минут.

Такие зразы можно приготовить на пару или в мультиварке.