

## Котлетки из индейки по-гречески



На 100 грамм:  
Калорийность: **134.21 ккал.**  
Белки: **14.11 г.**  
Жиры: **5.92 г.**  
Углеводы: **4.78 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-indejki-po-grechkeski/>

### Ингредиенты:

- 700 г фарша из индейки
- 1 стакан натертого кабачка или цуккини (сок отжать)
- 2 ломтика цельнозернового хлеба
- 1/4 стакана крошек из цельнозернового хлеба
- 1 большое яйцо
- 3 зубчика чеснока (порубить)
- 1/4 луковицы
- свежая зелень (петрушка, мята)
- сухой орегано
- соль, перец, немного масла (спрей)

### Приготовление:

Намочите хлеб водой, отожмите. Смешайте с остальными ингредиентами.

Сделайте 16 котлеток и обжарьте на сухой сковороде с антипригарным покрытием или на слегка сбрызнутой маслом.

Подавайте с соусом из йогурта, чеснока и зелени.