

Котлетки из курицы с яблоками на палочках корицы



На 100 грамм:
Калорийность: **107 ккал.**
Белки: **15.95 г.**
Жиры: **1.27 г.**
Углеводы: **6.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-kuricy-s-yablokami-na-palochkah-koricy/>

Ингредиенты:

- 450 г куриного филе
- 1 зеленое яблоко (160 г)
- 1 луковица (160 г)
- 2 ст. л. манки
- 1 ч.л. карри
- соль, перец по вкусу
- палочки корицы

для панировки:

- ржаные отруби, паприка, соль, щепотка карри

Приготовление:

Куриное филе, яблоко и лук измельчить при помощи блендера.

Добавить манку, соль, перец, карри и хорошо перемешать.

Убрать в холодильник на 1-2 часа.

Сформировать котлеты, воткнуть в каждую палочку корицы, запанировать в смеси отрубей и специй. Запекать в предварительно разогретой до 190 С духовке 10-12 минут или до готовности.

Я делала котлеты в аэрофритюрнице при 200С по 13 минут с одной стороны, перевернула и запекала еще 6 минут с другой. Можно их обжарить, можно приготовить на пару или запечь, способ приготовления целиком зависит от ваших вкусовых пристрастий.

Подавала котлетки с йогуртовым соусом - натуральный йогурт, свежая зелень, немного горчицы и лимонного сока.

