

Котлеты из курицы и моркови



На 100 грамм:
Калорийность: **85,35 ккал.**
Белки: **16,26 г.**
Жиры: **0,82 г.**
Углеводы: **2,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kuricy-i-morkovi/>

Ингредиенты:

- куриного филе 700 гр
- морковь 200 гр
- луковица 100 гр
- белок яйца 2 шт
- зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.

Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).

Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.