

Куриные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **121.6 ккал.**
Белки: **17.37 г.**
Жиры: **3.35 г.**
Углеводы: **4.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-blinchiki/>

Ингредиенты:

- филе куриное - 600 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 150 мл
- лук - 1 шт
- мука цельнозерновая - 50 г
- сыр нежирный - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе и лук пропускаем через мясорубку, добавляем молоко, яйца, соль и перец. В блендере взбиваем до однородной массы. Получается масса, как жидкая сметана. Главное - она должна быть однородной, без комочков. Сыр натираем на мелкой терке. В куриную массу добавляем сыр и муку. Хорошо перемешиваем. На разогретой сковороде с маслом выпекаем куриные блины с двух сторон до золотистой корочки.