

Куриные котлеты без муки с кабачком и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **111.51 ккал.**
Белки: **18.29 г.**
Жиры: **3.01 г.**
Углеводы: **1.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-bez-muki-s-kabachkom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 гр
- кабачок - 100 гр
- укроп - 20 гр
- чеснок - 2 зб
- яйцо - 1 шт
- сыр - 50 гр
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе прокручиваем через мясорубку.
2. Кабачок трем на терке, отжимаем лишнюю воду.
3. Добавляем к курице.
4. Добавляем яйцо, чеснок через пресс, соль, специи, нарезаем укроп, сыр трем на терке.
5. Все перемешиваем и жарим без масла на разогретой а/п сковороде на небольшом огне.