

# Куриные котлеты с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **135,35 ккал.**  
Белки: **16,8 г.**  
Жиры: **3,85 г.**  
Углеводы: **7,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-yajcom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- яйцо - 4 шт
- овсяная мука - 85 г
- лук - 90 г
- укроп - пучка
- паприка - 1 ч.л
- чеснок гранулированный - ч.л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Яйца выложить в кастрюлю, залить водой и варить до готовности (вкрутую). Духовку включить разогреваться до 180 градусов.

Одну среднюю луковицу почистить, измельчить в блендере, переложить в миску. Затем, измельчить филе. Укроп помыть и мелко нарезать.

В миску к луку добавить филе, укроп, три столовые ложки муки, приправы и соль. Размешать фарш. Яйца почистить от скорлупы и разрезать пополам. Совет: вы можете готовить котлеты покрупнее с целыми куриными яйцами, а можете готовить маленькие котлетки с отварными перепелиными яйцами.

На противень капнуть несколько капель воды, застелить пергаментной бумагой. На руку выложить одну столовую ложку фарша, распределить в лепешку, в середину выложить половинку яйца. Сверху выложить еще ложку фарша и сформировать котлету так, чтобы яйцо оказалось в середине, со всех сторон покрыто фаршем. Разложить котлеты на противень и готовить в середине духовки 30-40 минут.