

## Куриные оладьи с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **122.46 ккал.**  
Белки: **11.99 г.**  
Жиры: **5.44 г.**  
Углеводы: **6.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladi-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- куриный фарш 700 г
- морковь 200 г
- одна большая луковица
- яйцо 1 шт
- зелень 30 г
- мука цельнозерновая 80 г

### Приготовление:

Морковь потереть на мелкой терке. Лук и зелень очень мелко порезать. Смешать фарш, морковь, лук, зелень, яйцо и муку (если фарш очень влажный, рекомендую увеличить количество муки). Слепить фарш в виде оладьев. Выложить на сковороду, добавить 2 ст.л воды, накрыть крышкой и обжарить с двух сторон на медленном огне.