

Куриные оладьи в кабачковых кольцах



На 100 грамм:
Калорийность: **60.06 ккал.**
Белки: **6.53 г.**
Жиры: **1.74 г.**
Углеводы: **4.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladi-v-kabachkovyh-kolcah/>

Ингредиенты:

- кабачки — 300 г
- филе куриное — 100 г
- яйцо — 1 шт
- лук репчатый — 0,5 шт
- куркума — 1 щепотка
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Приготовление:

Кабачок помыть и нарезать кружками толщиной 1-1,5 см. Вырезать сердцевину, чтобы получились не очень толстые кольца. Кабачковую мякоть натереть на крупной терке. Куриное филе и лук перекрутить на мясорубке или пробить блендером. Добавить соль, перец, немного куркумы по желанию, яйцо и кабачковую мякоть. Хорошенько перемешать. Выложить кольца кабачка на разогретую с растительным маслом сковороду. Каждое кольцо заполнить начинкой и обжарить с двух сторон до румяной корочки.