

Куриные зразы с яйцом и зелёным луком



На 100 грамм:
Калорийность: **143 ккал.**
Белки: **17,9 г.**
Жиры: **7,1 г.**
Углеводы: **1,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-zrazy-s-yajcom-i-zelenym-lukom/>

Ингредиенты:

- куриный фарш 700 г (бедро/грудка 1:1)
- лук 1 шт
- яйцо 3 шт
- творожный сыр 50 г
- зелёный лук 4-6 веточек
- соль, специи

Приготовление:

В фарш мелкого помола добавляем измельченную луковицу, специи и соль. Предварительно отваренные яйца измельчаем. Сыр мягкий смешиваем с яйцом и луком. На ладони катаем шарик из фарша. Приплюснули и в серединку начинку. Запечатали. Укладываем на противень. Посыпаем любимыми специями. Наливаем немного воды. Запекаем 35 минут при 200 градусах.