

# Биточки из индейки с зеленью в соусе карри



На 100 грамм:  
Калорийность: **79 ккал.**  
Белки: **12,2 г.**  
Жиры: **1,3 г.**  
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bitochki-iz-indejki-s-zelenyu-v-souse-karri/>

## Ингредиенты:

- 600 г грудки индейки
- 2 луковицы
- 1 пучок петрушки
- 2 ст. л. карри
- 200 г натурального йогурта
- сок 1 лимона

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 210С.

Филе индейки крупно нарежьте и затем пропустите через мясорубку.

Лук мелко нарежьте.

Петрушку промойте и просушите.

Перемешайте фарш, лук и петрушку, посолите и поперчите.

Из получившегося фарша сформируйте шарики диаметром 2 см, запекайте их в духовке на деревянных палочках в течение 15 минут.

Для соуса перемешайте йогурт с лимонным соком, карри и солью. Подавайте шарики с соусом.