

Котлеты гречневые



На 100 грамм:
Калорийность: **191.68 ккал.**
Белки: **10.16 г.**
Жиры: **12.79 г.**
Углеводы: **9.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-grechnevye/>

Ингредиенты:

- гречка вареная - 1 ст
- яйцо - 2-3 шт
- сыр - 100 гр
- лук - 1 шт
- масло сливочное - 50 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Лук пожарить на сливочном масле. Сыр потереть на терке. Смешать вареную гречку, лук, сыр. Вбить яйца, посолить, поперчить.

Из фарша сформировать котлеты, обвалить их в муке (делайте это аккуратно, иначе котлеты могут развалиться) и жарить с обеих сторон до золотистой корочки.

Вкусные они и в горячем, и холодном виде.