

Котлеты из куриного фарша с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **188,05 ккал.**
Белки: **15,98 г.**
Жиры: **13,29 г.**
Углеводы: **0,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kurinogo-farsha-s-syrom/>

Ингредиенты:

- куриный фарш 1 килограмм
- твердый сыр 200 грамм
- куриное яйцо 3 шт
- майонез 150 грамм
- пищевая соль 5 грамм
- специи и приправы 1 ч. л.

Приготовление:

Приготовьте все ингредиенты.

Сорт сыра не принципиален, можно использовать любой. В самих котлетах сыр практически не чувствуется, поэтому можно не беспокоиться, что он придаст мясу привкус.

Размораживаем фарш и кладем его в большую емкость.

Трем сыр на большой терке или измельчаем его блендером. Можно сразу купить тертый сыр.

В фарш добавляем 2 яйца, майонез 200 гр., измельченный сыр. Все солим и перчим.

Далее, накаливаем сковороду и наливаем в нее масло. На холодную сковороду котлеты выкладывать не рекомендуется, иначе они прилипнут к ее дну. Можно делать на пару или в духовке, но для духовки действует то же правило, что и со сковородкой – сначала раскаляем противень и только потом укладываем котлеты.

Смачиваем руки или ложку водой и начинаем формировать котлеты.

Теперь комочки выкладываем на сковороду и жарим четверть часа, не забывая переворачивать их через каждый 5 минут на другую сторону, чтобы они не подгорели.

Все, наше блюдо готово и его можно подавать к столу.