

Куриные котлеты с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **85.01 ккал.**
Белки: **12.63 г.**
Жиры: **1.84 г.**
Углеводы: **3.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- куриное филе 350-400 г
- шампиньоны свежие 200-250г
- лук (по желанию)
- яйцо 1-2 шт
- обезжиренный йогурт 2-3 ст. л
- крахмал (кукурузный) 1 ст. л
- укроп (можно сухой)
- чеснок 1 зубок
- соль
- перец

Приготовление:

Филе куриной грудки нарезать не слишком мелко, небольшими кусочками. Грибы нарезать кубиками. Если решите добавить лук, то небольшую луковицу мелко нарезать. По объёму грибы должны составлять 2/3 от объёма мяса (они сильно увариваются). Добавить яйца, зелень укропа, крахмал и йогурт, измельчённый зубчик чеснока, соль и перец. Всё смешать и поставить в холод на 30 мин. Котлетки выкладывать столовой ложкой, обжаривать недолго с двух сторон, под крышкой.