



Котлеты из куриной грудки с кабачком*****



На 919 г	Калории 1582	Белки 143.0	Жиры 106.4	Углеводы 11.8
На 100 г	Калории 172.2	Белки 15.6	Жиры 11.6	Углеводы 1.3

Ингредиенты

Кабачок - 280 граммов
Грудка куриная - 615 граммов
Яйцо куриное - 95 граммов
масло подсолнечное - 40 граммов
чеснок - 3 грамма

Процент потерь по массе: 8.10000000000001 %

Описание

Куриную грудку нарезать на мелкие кубики. Кабачок натереть на крупной терке и отжать. Далее смешать куриную грудку, кабачок, яйца, муку. Посолить и поперчить. Добавить давленный чеснок. Жарить на смазанной маслом сковороде(если хотите совсем ПП, то на антипригарной без масла). Котлетки получаются очень нежные и сочные. Куриная грудка не кажется сухой. Вкусно кушать с ложечкой сметаны.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru