



## Оладьи из куриной грудки (Ольга)



<b>На 303 г</b>	Калории 551	Белки 59.4	Жиры 18.6	Углеводы 36.5
<b>На 100 г</b>	Калории 181.9	Белки 19.6	Жиры 6.1	Углеводы 12.0

### Ингредиенты

куриное филе - 200 граммов  
Овсяные хлопья - 50 граммов  
Яйцо куриное сырое - 56 граммов  
Кабачки - 50 граммов  
Кефир 2.5% - 130 граммов  
соль - 2 грамма  
Перец черный молотый - 2 грамма  
Масло растительное - 5 граммов

Процент потерь по массе: 69.7 %

### Описание

1. Филе нарезать небольшими кубиками, положить в чашу блендера и измельчить до получения однородного фарша. 2. Овсяные хлопья высыпать в миску и залить их кефиром. Разбухшие хлопья вмешать в фарш, добавить яйцо, молотый перец вместе с солью и повторно перемешать все компоненты. Если масса получится слишком плотной, можно добавить немного кефира. 3. Разогреть сковородку, смазать ее кисточкой с растительным маслом. 4. Налить на сковородку несколько порций массы и жарить оладьи с обеих сторон примерно по 1 – 2 мин., пока не образуется золотистое покрытие. Приятного аппетита!

### Инструкция по приготовлению

1. 1. Филе нарезать небольшими кубиками, положить в чашу блендера и измельчить до получения однородного фарша. 2. Овсяные хлопья высыпать в миску и залить их кефиром. Разбухшие хлопья вмешать в фарш, добавить яйцо, молотый перец вместе с солью и повторно перемешать все компоненты. Если масса получится слишком плотной, можно добавить немного кефира. 3. Разогреть сковородку, смазать ее кисточкой с растительным маслом. 4. Налить на сковородку несколько порций массы и жарить оладьи с обеих сторон примерно по 1 – 2 мин., пока не образуется золотистое покрытие. Приятного аппетита!

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)