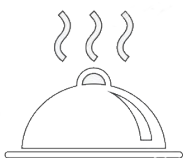


# Куриные котлеты растрепки



0 ч 30 мин



12 порции



8 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	113 Ккал
Белки:	12.7 грамм
Жиры:	5.1 грамм
Углеводы:	3.2 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Котлеты](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	3 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Соль	по вкусу
Сметана	3 ст. л.
Яйцо куриное	1 штука
Приправа для курицы	по вкусу
Куриное филе	3 штуки
Перец черный молотый	по вкусу

# Инструкция

1. Филе порезать ломтиками и перемешать в блендере до однородности... чтобы было похоже на фарш)
2. Добавить яйцо, сметану, добавить часть приправы, посолить и поперчить... перемешать, постепенное засыпая муку. Еще добавить приправу... ну тут уже кто как любит)
3. Разогреть масло на сковороде, сделать маленький огонь и выкладывать котлетки ложкой... можно сверху придавить ложкой и немного их распределить чтобы они были похожи на оладья.