



Ингредиенты

- Кижуч¹ - **150 г**
- 2 моркови² - **150 г**
- Куркума¹ - **1 ч.л.**
- 2 картофелины² - **170 г**
- Петрушка² - **50 г**

Приготовление

Разогреть духовку до 160°C. Курицу, рубленную кубиками, перемолоть с морковью, чесноком, луком и геркулесом в блендере. Соль, перец по вкусу. Выложить сформированные котлеты с брокколи на пергамент, смазанный оливковым маслом, посыпать семенами и куркумой, готовить 35 минут. Перед подачей украсить зеленью. Подавать с греческим йогуртом.

Пищевая ценность

Калории
567 ккал
Белки
48 г
Жиры
21 г
Углеводы
52 г
Клетчатка
12 г

Список литературы

1. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>
2. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236