



Home » Кулінарія » Ці котлети їдять навіть ті, хто не любить дієтичні страви: простий рецепт

## Ці котлети їдять навіть ті, хто не любить дієтичні страви: простий рецепт

ДМИТРУК АНДРІЙ — 19 Травня 2026, 15:37 1 Min Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Білкові котлети з курячого філе та кисломолочного сиру можуть стати легкою та поживною альтернативою звичним м'ясним стравам. Рецепт підходить для тих, хто стежить за харчуванням, але не хоче відмовлятися від смачної їжі.

Для приготування котлет знадобиться 550 грамів курячого філе або філе стегна, 200 грамів кисломолочного сиру, спеції та сіль за смаком. За бажанням можна додати трохи тертого сиру для більшої соковитості.

Також у страву радять додавати овочі — цибулю, моркву або солодкий перець. Це допоможе зробити смак більш насиченим.

Куряче філе потрібно перемолоти у блендері разом із броколі, кисломолочним сиром та яйцем. Після цього у масу додають спеції та добре перемішують.

Далі руки змочують водою та формують котлети потрібного розміру. Їх викладають у форму для запікання та ставлять у духовку, розігріту до 180 градусів.

Запікати котлети потрібно приблизно 25-30 хвилин. Страву можна подавати із салатом, овочами або легким соусом.

Господині зазначають, що такі котлети виходять ніжними, ситними та добре підходять як для обіду, так і для вечері.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

котлети

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

### ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)