**Рецепт куриных котлет с кабачком в духовке**

**Ингредиенты на 12 шт.**

Куриное филе – 800 г

Кабачок (цуккини) – 1 шт. (250 г)

Лук репчатый – 2 шт. (100 г)

Яйцо – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Укроп – 20 г (пучок)

Сухари панировочные – 10 г

Сметана 20 % - 40 г

Соль и черный молотый перец – по вкусу

Сушеный чеснок – 1 ч. л.

Паприка сладкая – ½ ч. л.

Куркума – ¼ ч. л.

Растительное масло – 2-3 ст. л.

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим продукты по списку. Котлеты можно приготовить из готового куриного фарша, что будет быстрее, но мы сделаем их из нежирного филе куриной грудки без кожи, чтобы они получились и вкусными, и диетическими, что намного полезнее.

**Шаг 2**

Сначала нежное куриное филе нарезаем на небольшие кусочки.

**Шаг 3**

Репчатый лук очищаем и нарезаем на четвертинки.

**Шаг 4**

Пропускаем филе и лук, чередуя, через мясорубку.

**Шаг 5**

Кабачок моем и натираем на тёрке. Если он молодой, то кожицу и семена удалять не нужно.

**Шаг 6**

Солим натертый кабачок, перемешиваем и оставляем на пару минут, чтобы он пустил лишнюю жидкость.

**Шаг 7**

Укроп моем и мелко нарезаем.

**Шаг 8**

Отжимаем кабачок от жидкости и добавляем к куриному фаршу.

**Шаг 9**

Кладём укроп, яйцо, сметану, панировочные сухари и все специи: сушеный чеснок, куркуму, сладкую паприку, черный молотый перец. Немного подсаливаем, поскольку кабачок мы уже солили.

**Шаг 10**

Тщательно вымешиваем фарш и слегка отбиваем, чтобы котлеты хорошо держали форму.

**Шаг 11**

Противень застилаем силиконовым ковриком или пергаментной бумагой, слегка смазываем растительным маслом при помощи кулинарной кисти.

**Шаг 12**

Смачиваем руки в воде и формируем котлеты. Из нашего количества ингредиентов получилось 12 довольно крупных котлет весом по 100 грамм.

**Шаг 13**

Выкладываем их на противень и сверху сбрызгиваем растительным маслом. Отправляем в хорошо разогретую духовку до 180 градусов и готовим 25-30 минут.

**Шаг 14**

Куриные котлеты с кабачком в духовке приготовлены. Они получились очень вкусные, нежные и сочные. Подаём их с любым гарниром и овощами.

Приятного аппетита!