

Котлетки из рыбы и цветной капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **70,2 ккал.**
Белки: **8,98 г.**
Жиры: **2,24 г.**
Углеводы: **3,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-ryby-i-cvetnoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- 1) филе минтая 200 гр
- 2) цветная капуста 200 гр
- 3) лук репчатый 100 гр
- 4) яйцо 100 гр
- 5) соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Рыбу помыть и разрезать на небольшие кусочки. Цветную капусту разделить на соцветия и отварить. Нарезать лук. Взбить в блендере филе минтая, отварную цветную капусту и лук. Добавить яйца. Посолить, поперчить по вкусу. Сформировать котлетки, обжарить на медленном огне по несколько минут с каждой стороны.