

## Котлеты из кальмаров



На 100 грамм:  
Калорийность: **75 ккал.**  
Белки: **15 г.**  
Жиры: **1,1 г.**  
Углеводы: **1,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kalmarov/>

### **Ингредиенты:**

- кальмары 500 гр
- яйцо 50 гр
- лук 50 гр
- клетчатка 50 гр
- соль, белый перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Из кальмаров удалить хорду, ошпарить и очистить от пленок.  
Пропустить их вместе с луком через мясорубку с мелкой решеткой.  
Добавить в фарш яйцо, приправить солью и белым молотым перцем и перемешать.  
Поставить сковороду, смазанную каплей масла на огонь.  
На плоскую тарелку насыпать клетчатку.  
Влажными руками сформовать плоскую котлетку, обвалить ее в клетчатке и обжарить со всех сторон.