

Котлеты из красной рыбы с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **136 ккал.**
Белки: **14,7 г.**
Жиры: **7,7 г.**
Углеводы: **1,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-krasnoj-ryby-s-syrom/>

Ингредиенты:

- рыба красная (лосось, форель) 100 г
- сыр (твердых сортов) 40 г
- лук репчатый 10 г
- молоко 3 ст.л
- соль (по вкусу)

Приготовление:

Рыбу, лук репчатый и сыр прокрутить на мясорубке.
К фаршу добавить соль, молоко.
Сформовать котлеты и уложить в чашу пароварки.
Варить на пару в течении 25 минут.

Подавайте с овощным гарниром. На фото кабачковое пюре.

!