

## Очень простые рыбные оладьи



На 100 грамм:  
Калорийность: **99,12 ккал.**  
Белки: **11,78 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **4,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-prostye-rybnye-oladi/>

### **Ингредиенты:**

- 500 г рыбного филе (у нас треска)
- 2 яйца
- 100 г натурального йогурта
- 2-3 ст. ложки цельнозерновой или овсяной муки
- 1 луковица
- соль, перец

### **Приготовление:**

Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук.

Затем добавить в рыбный фарш яйцо, йогурт, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.

Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.

Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.