Оладьи из горбуши

На 100 грамм:
Калорийность: **130,38 ккал.**
Белки: **16,15 г.**
Жиры: **6,79 г.**
Углеводы: **0,75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-gorbushi/

Ингредиенты:
- 1)горбуша филе 500 гр
- 2)яйцо 200 гр
- 3)лук зеленый 100 гр
- 4)соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Филе красной рыбы (горбуши, например) настрогать тонко на небольшие кусочки. Взбить вилкой яйца и смешать с нарезанной рыбой. Поперчить, посолить и добавить мелко порезанный зеленый лук. Полученную массу хорошо перемешать. Разогреть сковороду с водой и тушить оладьи на сильном огне по 3-5 минут с каждой стороны под крышкой. Примечание: на фото обжаренные на масле. Вы тоже можете обжарить оладьи на сковороде смазанной каплей масла.