

# Рыбные фрикадельки в сливочном соусе с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **113,74 ккал.**  
Белки: **8,32 г.**  
Жиры: **5,47 г.**  
Углеводы: **8,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-frikadelki-v-slivochnom-souse-s-brokkoli/>

## Ингредиенты:

- рыбный фарш (здесь из красной рыбы) 250 г
- капуста брокколи - 200 г
- луковица небольшая
- сухари молотые 3-4 ст. л
- сливки 300 мл
- тертый сыр 50-100 г
- соль, перец белый

## Приготовление:

В рыбный фарш прокрутить небольшую луковицу. Добавить сухари, соль и белый. Слепить шарики фрикадельки. Брокколи разобрать на соцветия. Выложить фрикадельки в порционные формочки и отправить на 5 минут в духовку, разогретую до 200 С, чтобы фрикадельки немного схватились.

Дальше готовим соус. В миску выливаем сливки, добавляем тертый сыр, соль, перец. Достаем из духовки формочки и укладываем между фрикадельками брокколи. Заливаем все соусом и отправляем в духовку 180-190 С еще на 20 минут.