

## Рыбные котлетки из филе минтая



На 100 грамм:  
Калорийность: **79,58 ккал.**  
Белки: **13,3 г.**  
Жиры: **1,8 г.**  
Углеводы: **2,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotletki-iz-file-mintaya/>

### **Ингредиенты:**

- 500-600 гр рыбы филе минтая
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 1 чайная ложка кукурузного крахмала
- соль, перец, орегано по вкусу
- овсяные отруби для панировки

### **Приготовление:**

Перемолоть филе рыбы, луковицу на мясорубке, добавить яйцо, крахмал, соль, перец.

Все очень хорошо перемешать.

Запанировать в овсянных отрубях и жарить на антипригарной сковороде с несколькими каплями оливкового масла.

Кушать с натуральным йогуртом 1,5 % или с обезжиренным творожком.