

Рыбные котлетки к ужину



На 100 грамм:
Калорийность: **124,31 ккал.**
Белки: **12,35 г.**
Жиры: **3,17 г.**
Углеводы: **12,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotletki-k-uzhinu/>

Ингредиенты:

- рыбное филе - 400 г (у нас щука)
- хлопья овсяные - 50 г
- молоко 1% - 70 мл
- лук - 1/2 шт
- мука цельнозерновая - 3 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Хлопья замачиваем в молоке. Филе и лук измельчаем в блендере. Смешиваем хлопья и филе с луком. Вымешиваем фарш до однородной массы. Фарш солим по вкусу. Формируем котлетки, обваливаем в муке. Мне нравятся небольшие плоские котлетки. А дальше по желанию: можно обжарить на масле (по 2 минутки с каждой стороны, подержать под крышкой 5 минут), можно запечь в духовке (при 180-200 градусах 15-20 минут) или приготовить на пару (около 10 минут).