

Рыбные котлетки с морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **97,03 ккал.**
Белки: **13,28 г.**
Жиры: **4,01 г.**
Углеводы: **2,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotletki-s-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 500 г рыба
- 1 морковь
- 50 г маложирного сыра
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 столовые ложки йогурта
- специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...).

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, йогурт, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на противень, смазываем сверху йогуртом и запекаем до готовности.