Рыбные котлетки

На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **11,48 г.**
Жиры: **4,55 г.**
Углеводы: **2,11 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotletki/

Ингредиенты:
- 500 гр рыбного филе (например, тилапия или хек)
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 ст. л. натурального йогурта
- специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
- оливковое масло

Приготовление:
Мелко нарезаем рыбу, добавляем к ней все остальные продукты: лук и морковь, натертые на мелкой терке, йогурт, яйцо, специи и соль. Тщательно перемешиваем фарш. Затем лепим маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду, слегка смазанную маслом, и жарим на на небольшом огне примерно 3-4 минуты.