Рыбные котлеты с зеленым горошком

На 100 грамм:
Калорийность: **87.62 ккал.**
Белки: **12.24 г.**
Жиры: **2.36 г.**
Углеводы: **4.99 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotlety-c-zelenym-goroshkom/

Ингредиенты:
- филе белой рыбы 700 г
- немного молотых отрубей
- лук 1 шт
- яйцо 1 шт
- молоко 100 мл
- замороженный зеленый горошек 200 г
- яичный желток 1 шт
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки. На несколько минут оставьте размокать отруби в молоке. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте. Разморозьте зеленый горошек и измельчите его вместе с жареным луком в блендере.

Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.