

Рыбные котлеты с цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **117.81 ккал.**
Белки: **8.62 г.**
Жиры: **7.8 г.**
Углеводы: **3.23 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotlety-s-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- 200 г филе минтая
- 200 г цветной капусты
- 1 большая луковица
- 4 куриных яйца
- 2 ст. ложки оливкового масла
- перец
- соль

Приготовление:

Рыбу следует помыть и разрезать на небольшие кусочки.

Цветную капусту разделяем на соцветия и отвариваем в воде с добавлением соли.

Нарезаем лук.

Берем равное количество филе любой рыбы, предварительно отваренную цветную капусту, лук и взбиваем в блендере или прокручиваем в мясорубке, затем присаливаем и перчим.

Для того чтобы наши котлеты не потеряли форму на сковороде и легко переворачивались, добавляем несколько яиц. Обжариваем на медленном огне с небольшим количеством оливкового масла.

Этот рецепт можно изменить по своему усмотрению и вместо цветной капусты взять другие овощи: тыкву, кабачок, морковь, брокколи и т.д.