

Рыбные котлеты с кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **48 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **3,3 г.**

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

Ингредиенты:

- треска- 500 гр
- семга - 125 гр
- кабачок -1 маленький
- морковь - 1
- лук - 1 шт
- соль, черный перец

Приготовление:

Овощи почистить.
Морковь натереть на терке.
Все ингредиенты пропустить через самую мелкую мясорубку.
Добавить специи по вкусу.
Сформировать котлетки.
Выпекать на фольге или пергаментной бумаге 25 минут при 200 градусах.