

# Рыбные котлеты с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **97,79 ккал.**  
Белки: **15,29 г.**  
Жиры: **3,32 г.**  
Углеводы: **1,09 г.**

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

## Ингредиенты:

- 500 гр фарша из морской рыбы
- 150 гр творога
- 2 яйца
- немного укропа и петрушки
- соль, перец
- клетчатка или отруби

## Приготовление:

Рыбу измельчить в фарш в блендере или пропустить через мясорубку.

Добавить творог, яйца, соль и перец. Тщательно растереть. Добавить мелко порезанную зелень.

Убрать фарш в холодильник на 1 час, чтобы котлеты лучше лепились. Затем влажными руками сформировать круглые небольшие котлетки и чуть-чуть присыпать их клетчаткой/отрубями.

Разогреть духовку до 180 градусов, поставить на средний огонь сковороду с толстым дном и жаропрочной или снимающейся ручкой. Смазать сковороду каплей растительного масла и нагреть.

Быстро обжарить котлеты с обеих сторон до румяной корочки и переставить в духовку, чтобы котлеты дошли до готовности, на 5-7 минут.

Подавать котлеты с соусом из йогурта и трав.