

# Рыбные крокеты



На 100 грамм:  
Калорийность: **82 ккал.**  
Белки: **13,9 г.**  
Жиры: **0,7 г.**  
Углеводы: **4,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-krokety/>

## Ингредиенты:

- треска филе - 500г
- соус соевый - 60 мл
- карри порошок - 1 ч. л
- фасоль стручковая мороженая - 100 г

## Приготовление:

Фасоль разморозить. Филе трески вымыть, порезать небольшими кусками и измельчить в блендере в пюре. Добавить соевый соус и карри, еще раз взбить.

Выложить рыбное пюре в миску. Добавить размороженную и порезанную небольшими кусочками фасоль, перемешать.

Разогреть духовку до 200С. Противень накрыть листом пергамента. Выкладывать на него рыбное пюре по 2 ст. л. на расстоянии 4 см друг от друга. Запекать в духовке 15 мин.