

Рыбные шарики в йогурте



На 100 грамм:
Калорийность: **71,19 ккал.**
Белки: **12,37 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **2,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-shariki-v-jogurte/>

Ингредиенты:

- филе минтая 400 гр
- лук репчатый 100 гр
- яйцо 50 гр
- йогурт 0% 150 мл
- соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:

Рыбу вымыть, высушить и мелко порезать. Лук очистить и мелко порезать, смешать с рыбой. Добавить зелень по вкусу. Также добавить яйцо, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформировать маленькие шарики. Обжарить их на сковороде. Все обжаренные рыбные шарики положить в противень, залить йогуртом и поставить в духовку на 12-15 минут.