

## Вкусные рыбные котлетки



На 100 грамм:  
Калорийность: **124.16 ккал.**  
Белки: **12.97 г.**  
Жиры: **6.89 г.**  
Углеводы: **2.43 г.**

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

### Ингредиенты:

- 500 гр рыбы (например, тилапия или хек)
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 ст.л. сметаны
- специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
- 2 ст. л. растительного масла

### Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу, добавляем к ней все остальные продукты: лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль. Тщательно перемешиваем фарш. Затем лепим маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим на растительном масле на небольшом огне около 3-4 минут.