

Диетический рецепт – Котлеты рыбные запеченные в духовке



Ингредиенты:

- Рыбный фарш – 500 г (щука, судак, хек);
- Либо филе (судака, щуки, хека);
- Лук репчатый – 100 г (1 шт. крупного или среднего размера);
- Яйцо – 1 шт.;
- Хлеб черный диетический – 100 г;
- Чеснок – 2 зубчика;
- Соль, перец по вкусу;
- Подсолнечное масло - 1 ч. ложка (для смазывания противня).

Приготовление:

1. - Если вы не используете готовый фарш, а филе, пропустите его через мясорубку.
2. - Лук и чеснок, почистить и пропустить через мясорубку или натереть на терке.
3. - Хлеб замочить в холодной воде на 5 минут, отжать и пропустить через мясорубку или потереть на крупной терке.
4. - Лук и хлеб добавить в фарш, вбить яйцо, поперчить и посолить по вкусу.
5. - Все хорошенько перемешать и выбить в миске и сформировать котлеты.
6. - Готовые котлеты выложить на промазанный подсолнечным маслом противень.
7. - Запекать в духовке до золотистой корочки при 200° С около 30 минут.

Энергетическая ценность блюда - 95 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!