



ОБЕД • УЖИН

Рыбные котлеты ПП в духовке на противне

Рыбные котлеты ПП в духовке на противне — котлеты. Калорийность: 106.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, форель или камбала, яйца.

Время 1 ч 10 мин	Порции 8	Сложность Средняя
---------------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

106,6 Ккал	19,2 Белки, г	1,9 Жиры, г	0,8 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе форели — 350 г
- ☐ Яйца — 1 шт.
- ☐ Камбала — 350 г
- ☐ Томатная паста — 2 ст. л.
- ☐ Петрушка — 10 г
- ☐ Специи сухие — 1 ч. л.
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Рыбное филе разморозить при необходимости, промыть, обсушить и удалить кости.
- 02 Нарезать рыбу кусочками и измельчить в блендере или ножом.
- 03 Петрушку промыть, обсушить и мелко нарезать.
- 04 Соединить рыбный фарш, яйцо, томатную пасту, специи и петрушку. Добавить соль и перец, перемешать до однородности.
- 05 Влажными руками сформировать котлеты одинакового размера.
- 06 Разложить котлеты на противне с фольгой на расстоянии друг от друга.
- 07 Запекать 25–30 мин при 180 °С.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru