

Сегодня в детском саду!

Котлета рыбная любительская



Ингредиенты для одной порции:

Горбуша - 45 гр. (или треска -45 гр., минтай -45 гр. терпуг -45 гр., минтай -45 гр.)

Морковь-13 гр.

Хлеб пшеничный- 5гр.

Лук репка- 6 гр.

Яйцо-6 гр. (1/8 шт.)

Молоко- 6 гр.

Процесс приготовления:

Подготовленное филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски и пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью, пассированным луком. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают и формируют котлеты. Изделия кладут в сотейник, смазанный сливочным маслом, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 20 мин.

Отпускают с гарниром и соусом.

Приятного аппетита!