



# Рыбные котлеты



Рыбу в рационе никто не отменял! Простой фото-рецепт рыбных котлет.

Для рыбных котлет можно использовать филе как морской, так и речной рыбы. Лучше брать нежирные сорта рыбы. У меня морской окунь. Также часто готовлю из филе хека. Вариант таких котлет можно готовить для детей, но не на сковороде, а на пару.



## Ингредиенты:

---

Рыбное филе	500 гр.
-------------	---------

---

Лук	2 шт.
-----	-------

---

Яйца	2 шт.
------	-------

---

Панировка	100 гр.
-----------	---------

---

Соль	1 по вкусу
------	------------

---

Перец	1 по вкусу
-------	------------

---

Оливковое масло	50 мл.
-----------------	--------

---

## Инструкция приготовления:

---



Рыбное филе хорошо промыть и просушить бумажным полотенцем. Лук очистить, промыть (у меня 2 небольшие луковицы).

---



Прокрутить филе вместе с луком через мясорубку. Солим и перчим фарш по вкусу. Все тщательно перемешиваем до однородности.



Яйца взбиваем венчиком.



Мокрыми руками берем небольшое количество фарша, катаем шарик и окунаем в взбитые яйца.



Затем обваливаем в панировке (у меня мука) и немножко расплющиваем шарик.



На сковородку наливаем небольшое количество масла и разогреваем ее. Затем выкладываем котлетки.



Обжариваем с обеих сторон на среднем огне до золотистой корочки (где-то по 5 минут).



Снимаем котлеты из сковородки и промокаем лишний жир бумажным полотенцем. Из данного количества ингредиентов выходит 14 небольших котлет. Приятного аппетита и на здоровье!