



Котлеты "С рыбочкой"



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 164.9	Белки 5.0	Жиры 8.2	Углеводы 17.3

Ингредиенты

Картофель отварной - 250 граммов
Лук репка - 100 граммов
Рис белый длиннозерный отварной - 500 граммов
Сардины в масле (консервы) - 170 граммов
Куриные яйца - 40 граммов
Масло подсолнечное - 50 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Рис промойте и отварите до готовности. Остудите. Отварите в подсоленной воде картошку в мундире. Остудите, очистите от кожицы, натрите на средней тёрке. Добавьте к варённому рису. С консервы слейте жидкость, рыбу разомните вилкой, удалите большие косточки. Добавьте в тарелку куриные яйца, измельчённую консерву. Тщательно перемешайте. Приправьте солью и молотым перцем. Можно использовать приправу для рыбы. В сковороде нагрейте масло. Из массы сформируйте котлеты желаемой формы. Уложите на горячую сковородку. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета на небольшом огне. Готовые котлеты выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла. Подавайте котлеты из консервов сардины с рисом и картошкой к столу со свежими овощами и пряной зеленью.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru