



## Котлеты "С рыбочкой"



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)