

Котлеты из запеченной рыбы с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **53 ккал.**
Белки: **11,3 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **0,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-zapechennoj-ryby-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 300 гр. любой запеченной рыбы
- 1 белок
- горсть заранее отваренных любимых грибов
- зеленый лук по вкусу
- соль, перец

Приготовление:

Мясо рыбы отделить от костей.

Добавить белок, мелко крошенный зеленый лук, грибы, соль и перец. Тщательно перемешать. Сформировать котлеты. Выпекать на 180 гр. 10 минут с одной стороны и 5 минут с другой.

Вкусно в холодном и горячем виде!