

## Котлеты из рыбы с морковкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **121.53 ккал.**  
Белки: **13.11 г.**  
Жиры: **4.8 г.**  
Углеводы: **2.4 г.**

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

### Ингредиенты:

- 500 г рыба
- 1 морковь
- 50 г сыра
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 столовые ложки сметаны
- специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

### Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...).

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.

Можно запечь в духовке.