

Оладьи из белой рыбы



На 100 грамм:
Калорийность: **112.16 ккал.**
Белки: **11.64 г.**
Жиры: **4.76 г.**
Углеводы: **5.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-beloj-ryby/>

Ингредиенты:

- 500 гр рыбного филе (треска, тилапия)
- 2 яйца
- 100 гр нежирной сметаны
- 2-3 ст. ложки гречневой или овсяной муки
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- соль и перец по вкусу (можно заменить приправой к рыбе)

Приготовление:

Пропустить через мясорубку рыбу, чеснок и лук.
Затем добавить в рыбный фарш яйцо, сметану и специи.
Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.
Сформировать мокрыми руками или ложкой оладьи и обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой (без масла) или с небольшим количеством оливкового масла.