

Рыбные наггетсы



На 100 грамм:
Калорийность: **199.12 ккал.**
Белки: **16.78 г.**
Жиры: **5.76 г.**
Углеводы: **18.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-naggetsy/>

Ингредиенты:

- филе трески, палтуса или тилапии 450 г
- молотая не очень мелко овсянка 200 г
- яйца куриные 3 шт
- мука цельнозерновая 1 стакан
- сыр нежирный 200 г
- соль, красный перец

Приготовление:

Нарежьте филе рыбы брусочками и обваляйте их в муке. Затем взбейте яйца, добавьте перец и соль. Овсянку перемешайте с тертым на мелкой терке сыром. Опустите кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировке. Выложите филе на противень, смазанный оливковым маслом и отправьте в разогретую до 230 градусов духовку на 15–20 минут. Рыбные палочки готовы! Подавайте их с любимым соусом!