

## Щучьи котлетки



На 100 грамм:  
Калорийность: **83.53 ккал.**  
Белки: **15.28 г.**  
Жиры: **1.6 г.**  
Углеводы: **1.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shuchi-kotletki/>

### Ингредиенты:

- щука филе 500 г
- лук 1 шт
- яйцо 1 шт
- соль специи по вкусу

### Приготовление:

Через мясорубку пропустить филе щуки, предварительно очищенное от костей, лук, прибавить соль, перец и немного кориандра, добавить яйцо. Сформировать котлеты и в духовку до готовности).