

Klops z łososia w sosie oliwkowym

Pożywne danie rybne z dodatkiem cebuli i jajka. W naszej propozycji nie smażymy łososia, ale pieczemy w brytfannie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

420 g łososia z puszki, odsączonego
1 mała cebula, drobno posiekana
1/2 bułki, bez skórki, pokruszonej
50 g masła, roztopionego
3 jajka, żółtka oddzielone od białek
2 łyżeczki soku z cytryny
1 łyżeczka natki pietruszki, posiekanej
1/2 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu

Sos oliwkowy

2 łyżki masła

2 łyżki mąki

1 1/2 szklanki mleka

1/4 szklanki nadziewanych oliwek, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce łososia z cebulą, okruchami bułki i masłem. Dodać żółtka, sok z cytryny, natkę pietruszki, sól i pieprz. Wymieszać.

2) Ubić pianę z białek. Połączyć z masą na klops.

3) Przelać masę do nasmarowanej brytfanny. Wstawić ją do większej brytfanny. Nalać do większego naczynia gorącej wody na wysokość 2,5 cm.

4) Piec 40–45 minut w temperaturze 180°C.

5) Roztopić masło w rondlu. Wymieszać z mąką i mlekiem. Gotować, aż sos zgęstnieje. Dodać oliwki. Pokroić klops w plastry. Połać sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 476 kcal, 33 g tłuszczów (w tym 15 g NKT), 264 mg cholesterolu, 1334 mg sodu, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 30 g białka