Kotlety z łososia

Smaczny pomysł na rybne kotleciki, w sam raz na piątkowy obiad. Krakersy nadają im chrupiący smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut (w tym 35 minut pieczenia)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 jajka, roztrzepane
1 szklanka mleka
2 łyżki soku z cytryny
66 małych krakersów z solą, pokruszonych
2 łyżeczki cebuli, drobno posiekanej
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
840 g łososia z puszki, odsączonego

Sos koperkowy
2 łyżki masła
2 łyżki mąki
1 łyżeczka posiekanego świeżego koperku lub 1/2 łyżeczki suszonego

1/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
szczypta gałki muszkatołowej
1 1/2 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać w misce jajka z mlekiem, sokiem z cytryny, krakersami, cebulą, solą i pieprzem. Dodać łososia, wymieszać. Uformować dwanaście kotletów. Ułożyć je w brytfannie. Piec 35 minut w temperaturze 180°C, aż się przyrumienią.

2) Roztopić masło w rondlu. Dodać mąkę, koperek, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Wymieszać. Dodać mleko. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Podawać do kotletów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 471 kcal, 22 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 156 mg cholesterolu, 1444 mg sodu, 29 g węglowodanów, 1 g błonnika, 38 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock