

# Kotlety z łososia

Smaczny pomysł na rybne kotleciki, w sam raz na piątkowy obiad. Krakеры 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