Szybkie kotleciki z ryby

Można dodać do masy posiekaną dymkę, świeże zioła lub chili, a fasolę cannellini zastąpić tłuczonymi ziemniakami lub batatami, bułką tartą albo pokruszoną macą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 cytryna
420 g fasoli cannellini z puszki
1 małe jajko
425 g tuńczyka lub łososia z puszki
majonez, słodki sos chili, aioli lub tzatziki, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Zetrzeć skórkę z cytryny. Odsączyć i wypłukać fasolę, a następnie przełożyć ją do pojemnika robota kuchennego. Dodać jajko, skórkę z cytryny, trochę soli i świeżo zmielonego pieprzu. Zmiksować na gładką masę i przełożyć do miski. Odsączyć dokładnie rybę, dodać do fasoli i dokładnie wymieszać

widelcem.

2) Mokrymi rękami uformować 8 małych płaskich kotlecików. Można je przygotować kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia, przykryć i przechowywać w lodówce.

3) Rozgrzać dużą patelnię na średnim ogniu. Wlać tyle oleju, żeby przykrył dno. Gdy olej będzie gorący, smażyć kotleciki 3–4 minuty z każdej strony. Należy je ostrożnie przewracać, ponieważ są bardzo miękkie. Osączyć na papierowym ręczniku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 232 kcal, 24 g białka, 12 g tłuszczów (3 g NKT), 7 g węglowodanów (1 g cukrów), 5 g błonnika, 280 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock