

Dietetyczne kotleciki z łososia



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **488** Ocena: **12337**



1-2 os.



30 min



łatwe



drogie



Składniki:

- 300g filetu z łososia
- 1/2 pęczka koperku
- 1 mała cebula
- 2 łyżki mąki
- 1 jajko
- sól, pieprz
- 1/2 cytryny
- 2 łyżki oleju do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Filet z łososia i cebulę kroimy w drobną kostkę. Szczypiorek siekamy. W misce dokładnie mieszamy łososia, koperek, cebulę, mąkę jajko, sól i pieprz.
- 2 Na rozgrzanej patelni teflonowej wysmarowanej 2 łyżkami oleju (można pominąć) wykładamy po łyżce przygotowanej masy, rozgniatamy ją formując cienkie kotleciki. Smażymy po 3-4 minuty z każdej strony.

Twoje notatki do przepisu: