

Постные рыбно-овощные котлеты

Ингредиенты

- 500 г рыбного филе,
- 1 картофелина,
- 6 луковиц,
- растительное масло,
- перец,
- соль по вкусу.

Приготовление

1. Филе рыбы пропустить через мясорубку дважды.
2. Добавить сырой картофель, натёртый на мелкой терке.
3. Положить мелко нашинкованный лук, причем половину лука пожарить в небольшом количестве растительного масла, а другую половину положить в фарш в сыром виде, добавить соль и перец по вкусу.
4. Все перемешать и хорошо отбить, масса должна получиться однородной. Если есть свежая зелень, добавить ее в фарш, предварительно мелко порезав.
5. Смочить ладони в воде и сформовать из фарша котлеты. Пожарить в небольшом количестве растительного масла.
6. Готовые котлеты сложить в казанок, каждый слой посыпать кольцами свежего репчатого лука. На дно плеснуть 50 г воды, пропарить на слабом огне 5-10 минут.

