

Котлеты из белой рыбы

Вам понадобится

Рыба белая (филе)	600 г
Лук репчатый	140 г
Белый хлеб	80 г
Сыр твердый	70 г
Чеснок	10 г
Молоко	160 мл
Масло растительное	40 мл
Кориандр молотый	по вкусу
Перец белый молотый	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу

Приготовление

- 1 Сыр натереть на мелкой терке. Лук нарезать кубиками по 0,7-1 см, обжарить на растительном масле. Хлеб вымочить в теплом молоке и отжать. Чеснок измельчить.
- 2 Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с жареным луком и хлебом. В фарш добавить чеснок, соль и специи, тщательно перемешать. Сформировать из фарша 2-3 котлеты.

3

Выложить котлеты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу РЫБА, температуру 180 °С, время приготовления 15 минут. За 3 минуты до завершения приготовления посыпать котлеты сыром. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы.

Котлеты из белой рыбы