

Фишбол

Вам понадобится

Тилапия	650 г
Кабачок	620 г
Перец болгарский	400 г
Лук репчатый	250 г
Масло оливковое	50 мл
Орегано	3 г
Перец черный молотый	1 г
Тимьян	3 г
Яйцо	1 шт
Соль	по вкусу

Приготовление

- 1 Овощи крупно нарезать, смешать с маслом и специями (без соли) и выложить в чашу аэрогриля. Готовить 1 час при 140 °С.
- 2 Рыбу пропустить через мясорубку. Приготовленные овощи нарезать мелким кубиком, добавить яйцо, соль и смешать с рыбным фаршем. Сформировать шарики по 100 г каждый и выложить в чашу аэрогриля. Установить температуру 160 °С, время приготовления 35 минут.