Kotleciki rybne :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- Filety rybne (okoń, płoć, leszcz) - 300 g
- Marchew - 3 szt.
- Cebula - 2 szt.
- Białka - 3 szt.
- Pietruszka i/lub koperek - 1 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Pyszne i zdrowe, a także bez dodatku tłuszczu :D

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fileciki mielimy, marchewkę i cebulkę kroimy w kosteczkę, siekamy pietruszeczkę, oddzielamy białka od żółtek i wszystko wkładamy do jednej miski. Doprawiamy i mieszamy do momentu, aż masa będzie możliwa do lepienia kotlecików. Jeżeli nie będzie chciała się kleić, wówczas możemy dodać jeszcze białko :)

KROK 2: Formujemy kotleciki i wkładamy do parowaru, bądź garnka przystosowanego do gotowania na parze i dusimy ok. 40 minutek. I gotowe :)