Zdrowe i dietetyczne kotlety rybne z natką pietruszki :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

Filety rybne (u mnie płotki) - 500 g
Jajko - 1 szt.
Białko jajka - 1 szt.
Siekana natka pietruszki - 1 łyżka
przyprawy: sól himalajska, pieprz ziołowy, prawdziwy, cayenne, curry, zioła prowansalskie, kminek, estragon - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki włożyć do miski. Wyrabiać masę do momentu, kiedy będzie zwarta i jednolita.

KROK 2: Formować pulpeciki, następnie je spłaszczyć, tak aby powstał kotlet.

KROK 3: Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć kotleciki i wstawić do nagrzanego na 180*C piekarnika i piec 20-25 minut.