

КОТЛЕТЫ ИЗ ТУНЦА

Время на подготовку: 5 минут

Время на приготовление: 10 минут

Входит в коробку:

- 1 (5 унций) банка тунца, слить жидкость
- ½ ч. овсяных хлопьев, неготовленных

Дополнительные ингредиенты:

- 1 яйцо, взболтать
- ½ маленькой головки лука (~¼ ч.), нарезанного
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока

Инструкции:

1. Положите тунец без жидкости, сухие овсяные хлопья, взбитое яйцо, порезанный лук, лимонный сок и чесночный порошок в миску. Тщательно перемешайте.
2. Разделите тесто на 4 равных по размеру шарика. Сплющите, чтобы сформировать котлеты.
3. Выложите котлеты на сковороду на средний огонь и готовьте, пока обе стороны не станут золотисто-коричневого цвета (3-4 минуты на каждой стороне).

Совет: Сделайте простую и нежирную заправку для котлет, смешав ¼ ч. греческого йогурта без добавок, 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку сушеной петрушки и ½ чайной ложки паприки. Добавьте в котлеты ½ ч. нарезанного сельдерея для дополнительного вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: 1 котлета
Калории: 94
Жиры: 2 г
Натрий: 130 мг
Углеводы: 8 г
Пищевые волокна: 1 г
Белки: 10 г
Порций углеводов: ½

**В питательной ценности учтены консервированный тунец в воде (вода слита), сухие овсяные хлопья, 1 большое коричневое яйцо, мелкий белый лук, свежий лимонный сок и чесночный порошок.*