



Hozzávalók:

5 vékony szelet szendvicskenyér (barna kenyér is lehet), 60 dkg bőr nélküli lazacfilé, 1-2 evőkanál citromlé, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt koriander, 1 tojás a sütéshez:

olaj

1. A kenyeret, miután a szeletek héját levágtuk, hideg vízbe áztatjuk, majd kifacsarjuk. A lazacfilét földaraboljuk, és a kenyérral ledaráljuk.
2. A citromlével meg a mustárral ízesítjük, megsózzuk, a korianderrel fűszerezzük. A tojást beledolgozzuk, és a masszából nedves kézzel 12-16 gombócot formálunk, melyeket ellapítunk.
3. Egy serpenyőbe ujjnyi magasan olajat öntünk, és a lazacpogácsákat közepes lángon, oldalanként 3-4 percig sütjük benne. Papírszalvétára szedve lecsöpögtetjük. Nagy adag friss saláta vagy burgonyapüré illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 401 kcal • 33,7 g fehérje • 23,2 g zsír • 14,3 g szénhidrát • 0,2 g rost • 143 mg koleszterin