

Рыбные котлеты под шпинатным соусом "Трескательные"

Автор: Екатерина
10.08.2011 12:54

На 3-4 порции:

Филе трески - 4-5 "тушек"; мука - 4-5 ст.л. - для котлет и 2-3 ст.л. для "обваливания" котлет; соль, перец - по вкусу

Для шпинатного соуса: замороженный шпинат - 3-5 кусочков (100-150 гр); хрен - 1 ч.л.; постный майонезный соус - 2-3 ст.л. (по вкусу).

Филе трески очистить от кожи (если есть), провернуть через мясорубку, добавить соль, перец, муку, хорошо перемешать до образования однородного фарша. Мокрыми руками слепить "котлеты", обвалять в муке. Разогреть сковороду с растительным маслом, выложить котлеты, жарить с одной стороны до образования румяной корочки, затем перевернуть, жарить с другой стороны до образования такой же корочки, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и жарить до готовности - минут 7-10 на минимальном огне.

Соус: шпинат выложить в кастрюлю/сковороду с подогретым растительным маслом, готовить до полного размораживания, добавить хрен, майонезный соус, по вкусу - соль, перец. Тушить, помешивая, 10 минут.

Котлеты подавать горячими, сверху выложив соус.

На гарнир можно подавать гречневую кашу с грибами.