



Keto bułki z dorszem

Autor: najlepszewkuchni.pl

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

W naczyniu żaroodpornym połącz ze sobą Maślankę Mrągowską naturalną, kurkumę, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, sól oraz kminek mielony i mieszamy. Połędwicę z dorsza pokrój na mniejsze kawałki i włóż do marynaty. Odstaw do lodówki.

Krok 2

W małej misce rozdrobnij Twaróg chudy Łaciaty. Dodaj siemę lniane, jajka, proszek do pieczenia oraz pestki słonecznika. Masę dokładnie zamieszaj. Przełóż na blachę używając ringu do uformowania bułki. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 145 stopni przez ok. 40 minut.

Krok 3

Szalotkę pokrój w pióra, na patelni rozgrzej olej. Pomidora pokrój w paski. Szalotkę podsmaż na patelni razem z pomidorami. Całość dopraw chilli w płatkach.

Krok 4

Rybę grilluj a następnie złóż kanapkę: na bułkę połóż rybę a na rybę pomidory z cebulą, całość dekorując świeżymi kiełkami.

Składniki:

- 200 g Twarogu chudego Łaciaty
- 120 g siemienia lnianego
- 60 g pestek słonecznika
- 2 jajka
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 200 g połędwicy z dorsza
- 200 ml Maślanki Mrągowskiej naturalnej
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki kminku mielonego
- olej do smażenia
- ½ cebuli szalotki
- 1 pomidor
- szczypta chili w płatkach
- kiełki do podania