



Солнечные фасолевые оладьи с творожным соусом и красной рыбой



Ингредиенты

° Белая фасоль	3/4 банки (310г)
° Перец	по вкусу
° Тыква	200 г
° Куркума	по вкусу
° Творог 5%	150 г
° Сметана 15%	100 г
° Лук зеленый	1 пучок
° Свежий укроп	1 пучок
° Разрыхлитель	по вкусу
° Яйцо куриное	1 шт.
° Мука кукурузная	70 г
° Масло растительное	50 мл.
° Рыба красная соленая	100 г
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



60 мин



4 порции



164 ккал

1. Тыкву нарежьте некрупными кубиками, влейте две ложки воды и потушите 10 минут на медленном огне.

2. Белую фасоль выложите в сито, чтобы стекла жидкость. Зеленый лук мелко нарежьте.

3. Из тыквы блендером сделайте пюре, добавьте кукурузную муку, фасоль, измельченный зеленый лук, сырое яйцо, куркуму, разрыхлитель.

4. Аккуратно вымешайте, чтобы фасоль осталась целой. Дайте постоять 5 минут.

5. В это время творог перетрите через сито, смешайте со сметаной, мелко нарезанным укропом, добавьте черный перец и соль.

6. Соленую рыбу нарежьте ломтиками.

7. Испеките оладьи на растительном масле, выложите на блюдо. Сверху положите ложку творожного джема и ломтик рыбы.



Совет

Творожный соус можно заменить мягким сыром – маскарпоне или рикоттой. Чтобы было удобнее есть, лучше сделать такие оладьи «с припеком», то есть когда выложите сырое тесто на сковороду, сразу же «утопите» в нем сверху ломтик рыбки. А когда перевернете, она «припечётся», и внутри будет оладушка.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>