**Рецепт сочных и вкусных котлет из хека**

**Ингредиенты на 17 штук**

Филе хека - 1 кг

Лук репчатый - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Яйцо - 1 шт.

Хлеб белый - 3-4 кусочка батона

Молоко - 150 мл

Плавленый сырок - 1-2 шт.

Соль – 1 ч. л. или по вкусу

Перец чёрный молотый – ½ ч. л. или по вкусу

Зелень (укроп, петрушка, зелёный лук) – по вкусу

Сухари панировочные - 5 ст. л.

Масло растительное – 4-5 ст. л.

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить вкусные и сочные рыбные котлеты из хека? Подготовим продукты. Филе хека размораживаем на верхней полке холодильника и обсушиваем бумажными полотенцами.

**Шаг 2**

Для приготовления рыбного фарша сначала репчатый лук очищаем и мелко нарезаем кубиком.

**Шаг 3**

Морковь очищаем и натираем на средней стороне тёрки.

**Шаг 4**

На сковороду с разогретым растительным маслом выкладываем лук и обжариваем до прозрачности. Добавляем морковь и обжариваем овощи вместе, постоянно помешивая, на среднем огне 5 минут.

**Шаг 5**

3 ломтика чёрствого белого хлеба заливаем молоком. Оставляем, чтобы молоко впиталось.

**Шаг 6**

Нарезаем филе хека на кусочки и пропускаем через мясорубку.

**Шаг 7**

Добавляем в фарш обжаренные лук и морковь, яйцо, чайную ложку соли и молотый чёрный перец.

**Шаг 8**

Тёрку (внешнюю и внутреннюю части) смазываем растительным маслом при помощи кулинарной кисти и натираем на ней плавленый сырок. Благодаря этому приёму, котлеты получаются нежные, с приятным сливочным вкусом.

**Шаг 9**

Добавляем размоченный в молоке белый хлеб. Отжимать его или нет – зависит от консистенции фарша. Всё тщательно перемешиваем.

**Шаг 10**

Для свежести и аромата добавляем измельчённые петрушку, укроп и немного зелёного лука. Ещё раз перемешиваем – и фарш готов!

**Шаг 11**

Формируем котлеты и обваливаем в панировочных сухарях. Из вышеуказанного количества ингредиентов получилось 17 котлет.

**Шаг 12**

Обжариваем котлеты на растительном масле на хорошо разогретой сковороде по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

**Шаг 13**

Перекладываем их на смазанный маслом противень и доводим до готовности в предварительно разогретой духовке при температуре 180 градусов 20 минут.

**Шаг 14**

Приготовленные котлеты из хека получились вкусные, сочные, нежные и просто тают во рту. Подаём их с любым гарниром и овощами.

Приятного аппетита!