Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Картофельные зразы с рыбой

5 июня 2012 08:05 · https://open-cook.ru/recipes/kartofelnye-zrazy-s-ryboj



Девочки, вот вам еще один рецептик для малышей от 1,5 лет. Надеюсь, он поможет вам накормить свое чадо чем-то новым и вкусным.

Для зраз нам понадобится:

- 1 небольшой кусочек рыбки (у меня была горбуша, но для деток по младше лучше использовать беленькую рыбку, например, скумбрию, треску и т.д.)
- 2 больших картофелины
- 1 небольшая луковица
- 1 яйцо
- 1 ст.л. муки

- соль
- панировочные сухари
- сметана (для маленьких деток – кусочек сливочного масла)
- укроп или петрушка для украшения, но если ребенок зелень не любит, можно и обойтись.

Рыбка:

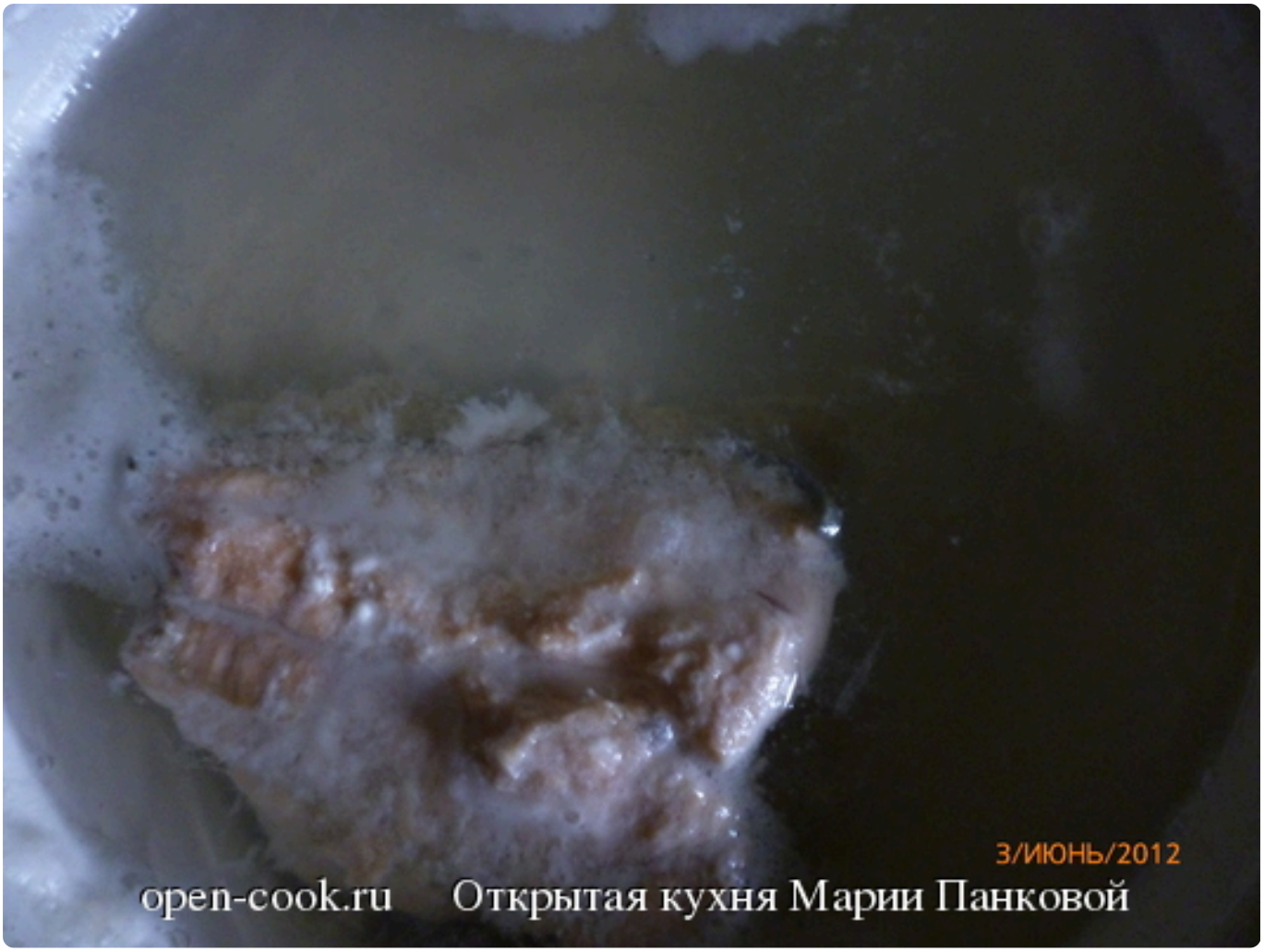




Картофель чистим, нарезаем кубиками и отправляем вариться до готовности:



Рыбку тоже варим до готовности в подсоленной воде:



В это время можно почистить лук и мелко порезать:



После того как все сварится, дать остыть. Картошечку размять в пюре, добавить яичко и муку. Все хорошо перемешать:



Рыбу очень внимательно очистить от косточек и кожуры и мелко порезать. Лук обжарить на растительном масле и смешать с рыбой:



Руки смазать растительным маслом, выложить на ладонь немного картошки, затем на нее положить начинку из рыбы с луком, сверху накрыть картошечкой:



Обвалять в панировочных сухарях и обжарить с 2-х сторон:



Подать можно со сметанкой или положить на горячие зразы кусочек сливочного масла. Для тех, кто любит зелень, украсить укропом или петрушкой:



Приятного аппетита!



Комментарии: 5

Марина # 18:40 7.06.2012

Спасибо за рецепт! А то совсем замучилась со своим привередой, увидел фотографию и попросил приготовить, так что завтра пойду на рынок за рыбой.

Мария # 19:22 7.06.2012

Пока еще не за что))).Вот как приготовите,обязательно напишите понравилось ли вашему сынульке)))

Marika. # 12:15 20.03.2013

oooo,zavtra prigatovlu sinuli,wto-ta novenkoe.vigledit vkuisna:)

Оксана # 06:14 8.09.2013

Привет скажите пожайлуста вы только жарите разве можно малышам жареное?

Мария # 04:42 9.09.2013

Каждой маме самой решать с какого возраста вводить в рацион малыша жаренные продукты. Возраст, который указан- от 1,5 лет имеет рекомендательный характер.По-моему мнению с 1,5 года вводить в рацион блюдо в таком виде, я считаю возможным, т.к. обжариваете вы небольшое время, только для сохранения формы. Ребенка нужно приучать к разной еде, ведь впереди садик!!! Но еще раз повторюсь- выбор остается только за ВАМИ)))Здоровья Вам и малышу)))!!!
