

Lohimurekepihvit

Repeat lohimurekepihvit maistuvat sitruunan ja vihreän salaatin kera.

Valmistelut: 7 minuuttia Paistaminen: 7 minuuttia 4 annosta	
350 g (paino raakana)	lohta keitettynä, ruodittuna ja pienittynä
300 g	keitettyjä perunoita survottuina
2 rkl	maustamatonta jogurttia
1	muna
1	porkkana hienoksi raastettuna
1	iso sipuli hienonnettuna
1	salottisipuli hienonnettuna
$\frac{1}{2}$ tl	paprikajauhetta
1 tl	sitruunamehua
runsas 1 dl	korppujauhoja
$1 \frac{1}{2}$ rkl	öljyä
<ol style="list-style-type: none">1. Pane kulhoon lohi, perunat, jogurtti, kevyesti vatkattu muna, porkkana, sipuli, salottisipuli, paprikajauhe ja sitruunamehu. Sekoita taikina ja muotoile 8 pihviä.2. Leivitä pihvit korppujauhossa.3. Kuumenna öljy teflonpannussa kohtalaisella tulella. Paista pihvit kullanuskeiksi molemmin puolin (3 + 3 minuuttia). Tarjoa lämmitetyltä vadilta.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 319

Rasvaa yhteensä 15 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 4 g

Kolesterolia 116 mg

Proteiineja 23 g

Hiilihydraatteja 24 g

Natriumia 187 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal