

Canned Salmon Patties

Servings: 4

Ingredients

- 1 (15 ounce) can salmon, no salt added, drained
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 eggs
- ¼ cup breadcrumbs
- 1 teaspoon black pepper
- 4 garlic cloves, minced or ½ teaspoon garlic powder
- Juice of 1 lemon or 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon oil

Instructions

STEP 1: Combine all ingredients (except oil) in a large bowl and mix thoroughly with a fork.

STEP 2: Divide mixture into 4 equal portions. Use your hands to shape each portion into a patty.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium heat. Place patties in the pan and fry until golden brown on both sides, about 3 to 4 minutes per side. Serve warm.



- **Try this!** Serve as a burger on a whole wheat bun and add toppings like lettuce, tomatoes and onions, or over salad greens with CAFB's vinaigrette dressing recipe or with CAFB's citrus slaw recipe.
- **Shopping Tip:** Keep cans of salmon in your pantry for quick, nutritious, budget-friendly meals.



Per Serving: 280 Calories | 7g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 12g Fat (2.5g Sat Fat) | 31g Protein | 360mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

فطائر السلمون المعلبة

وجبة تكفي: 4



- **جرب ما يلي!** التقديم كبرجر على خبز قمح كامل، وإضافة إضافات مثل الخس والطماطم والبصل، أو فوق السلطة الخضراء مع وصفة صلصة الخل من CAFB أو مع وصفة سلطة الحمضيات من CAFB.
- **نصيحة للتسوق:** يمكن الاحتفاظ بعلب سمك السلمون في مخزنك لوجبات سريعة ومغذية واقتصادية.



المقادير

- 1 علبة سمك سلمون (15 أونصة)، بدون ملح، مصفاة
- 2 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- 2 بيضات
- ¼ كوب من فتات الخبز
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 4 فصوص ثوم مفروم أو ½ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- عصير 1 ليمونة أو 2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة زيت

إرشادات

- الخطوة 1:** تُخلط جميع المكونات (باستثناء الزيت) في وعاء كبير بشكل جيّد بالشوكة.
- الخطوة 2:** يُقسّم الخليط إلى 4 حصص متساوية. تُستخدم اليدين لتشكيل كل قطعة على شكل قرص.
- الخطوة 3:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. توضع الأقراص في المقلاة وتُقلى حتى يصبح لونها ذهبياً من الجانبين، لمدة 3 إلى 4 دقائق لكل جانب. يُقدّم ساخناً.

لكل وجبة: 280 سعرة حرارية | 7 جرام كربوهيدرات | 1 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 12 جرام دهون (2.5 جرام دهون)
| 31 جرام بروتين | 360 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes