

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

የታሸገ የሳልሞን ፓቲዎች

የገበታው መጠን:- 4

ግብዓቶች

- 1 (15 አውንስ) ጣሳ ሳልሞን፣ ጨው ያልተጨመረበት፣ የተንጠፈጠፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የዲጅን ሰናፍጭ
- 2 እንቁላል
- ¼ ኩባያ የዳቦ ፍርፋሪ
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 4 የነጭ ሽንኩርት ፍሬዎች፣ የደቀቀ ወይም ½ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- የ 1 ሎሚ ጭማቂ ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ሁሉንም ግብዓቶች (ከዘይት በስተቀር) በትልቅ ኅድጓዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ እና በሹካ በደንብ ይደባልቁ።

ደረጃ 2:- ድብልቁን ለ 4 እኩል ክፍሎች ይከፋፍሉት። እያንዳንዱን መጠን ፓቲ አድርገው ለመቅረጽ እጆችዎን ይጠቀሙ።

ደረጃ 3:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ፓቲዎችን በመጥበሻ ውስጥ ያስቀምጡ እና በሁለቱም በኩል ወርቃማ ቡናማ እስኪሆኑ ድረስ ይጥበሷቸው። በአንድ በኩል ከ 3 እስከ 4 ደቂቃዎች ያህል። ሳይበርድ እንደሞቀ ያቅርቡት።



- **ይህን ይሞክሩ!** በሙሉ የስንዴ ዳቦ ውስጥ እንደ በርገር አድርገው ያቅርቡ እና እንደ ሰላጣ፣ ቲማቲም እና ቀይ ሽንኩርት ያሉ ነገሮችን ከላይ በመጨመር ወይም ከሰላጣ አረንጓዴዎች ላይ በመጨመር በCAFB ሺኒግሬት ማባያ አዘገጃጀት ወይም በCAFB ሲትረስ ስሎው አዘገጃጀት ጋር ያቅርቡ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ለፈጣን፣ ገንቢ፣ ኪስ ለማይገዱ ምግቦች በመደርደሪያዎ ውስጥ የሳልሞን ጣሳዎችን ያስቀምጡ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 280 ካሎሪዎች | 7g ካርቦች | 1g ስኳር | 1g አሰር | 12g ስብ (2.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 31g ፕሮቲን | 360mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ