

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

کنسرو ماهی سالمون پتی

وعده ها: 4



- **این را امتحان کنید!** به عنوان یک برگر روی نان گندم کامل سرو کنید و روی آن موادی مانند کاهو، گوجه فرنگی و پیاز اضافه کنید، یا روی سبزیجات سالاد با دستور سس سرکه CAFB یا با دستور سالاد کلم مرکبات CAFB میل کنید.

- **نکته خرید:** برای تهیه ی وعده های غذایی سریع، مغذی و مقرون به صرفه، قوطی های کنسرو ماهی سالمون را در انباری خود نگه دارید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قوطی (15 اونس) ماهی سالمون، بدون نمک افزوده، آبکش شده
- 2 قاشق غذاخوری خردل دیژون
- 2 عدد تخم
- ¼ فنجان آرد سوخاری
- 1 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 4 حبه سیر، خرد شده یا ½ قاشق چاقوری پودر سیر
- آب 1 لیمو یا 2 قاشق غذاخوری آب لیمو
- 1 قاشق غذاخوری روغن

دستورالعمل ها

مرحله 1: تمام مواد (به جز روغن) را در یک کاسه بزرگ بریزید و با چنگال کاملاً مخلوط کنید.

مرحله 2: مخلوط را به 4 قسمت مساوی تقسیم کنید. با دستان خود هر قسمت را به شکل کتلت درآورید.

مرحله 3: روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پتی ها را در تابه قرار دهید و تا زمانیکه از هر دو طرف قهوه ای طلایی شود، تقریباً 3 تا 4 دقیقه در هر طرف سرخ کنید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 280 کالری | 7 گرم کربوهیدرات | 1 گرم شکر | 1 گرم فیبر | 12 گرم چربی (2.5 گرم چربی اشباع) | 31 گرم پروتئین | 360 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید