

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

د سالمون ډوله کب کنسرت شوې سمبوسې

خو ځله دې وړاندې شي: 4



- **دا وازموي!** د غنمو په يوه بشپړه غوښه کې د برگر په توګه يې خوراک ته وړاندې کړئ او د سلاد، روميانو او پياز په څېر د خوړو پر سر اچولو کېدونکي شيان اضافه کړئ، يا د CAFB د وينېګريټ ډريسنګ ترکيب يا د CAFB ليمو سلاد ترکيب سره د سلاد شنه سبزيجاتو باندې اضافه کړئ.

- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** د چټکو، مغذي او ارزانه خوړو لپاره د سالمون ډوله کب کنسرتونه خپل د خوړو په بانک کې وساتئ.



المقادير

- 1 (15 اونسه) قوطي سالمون ډوله کب،
- چې مالګه ونه لري او وچ شوي وي،
- 2 چمچې ډيجون مسترډ
- 2 دانې هګۍ
- ¼ پيالۀ میده وچه ډوډۍ
- 1 د چايو کاشوګه تور مرچ
- 4 پلي هوږه، ټوټه شوې يا ½ د چايو کاشوګه د هوږې پوډر
- د 1 ليمو اوبه يا 2 د خوراک کاشوګې د ليمو اوبه
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوګې غوړي

لارښوونې

- ګام 1:** ټولې اجزاوې (له غوړو پرته) په لويه کاسه کې يو ځای او په کاشوګه يې ښې سره مخلوط کړئ.
- ګام 2:** مخلوط پر 4 مساوي برخو ووېشئ. له هرې برخې څخه د سمبوسې جوړلو لپاره له لاس څخه کار واخلي.
- ګام 3:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کړايي کې گرم کړئ. سمبوسې په کړايي کې کېږدئ او دواړه خواې يې تر طلايې کېدو پورې په غوړو کې پخې کړئ. هره خوا تقريباً له 3 تر 4 دقيقو پورې. گرمې يې وړاندې کړئ يعنې وخوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 280 کالوري | 7 ګرامه کاربوهايډريټ | 1 ګرامه بوره | 1 ګرامه فايبر | 12 ګرامه غوړ (2.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 31 ګرامه پروټين | 360 ملي ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ