

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

Cá hồi viên đóng hộp

Khẩu phần: 4

Nguyên liệu

- 1 (15 ounce) hộp cá hồi, không thêm muối, đổ phần nước ngâm
- 2 thìa canh mù tạt Dijon
- 2 quả trứng
- ¼ chén vụn bánh mì
- 1 thìa cà phê tiêu đen
- 4 tép tỏi băm nhỏ hoặc ½ thìa cà phê bột tỏi
- Nước cốt 1 quả chanh hoặc 2 thìa canh nước cốt chanh cô đặc
- 1 thìa canh dầu

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho tất cả nguyên liệu (trừ dầu ăn) vào tô lớn, trộn đều bằng nĩa.

BƯỚC 2: Chia hỗn hợp thành 4 phần bằng nhau. Dùng tay nặn mỗi phần thành 1 miếng chả tròn dẹt.

BƯỚC 3: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Đặt các miếng chả vào chảo, chiên vàng đều hai mặt, khoảng 3–4 phút mỗi mặt. Thưởng thức khi còn ấm.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Ăn kèm như burger với bánh mì nguyên cám và thêm rau xà lách, cà chua, hành tây; hoặc dùng cùng salad với sốt giấm (vinaigrette) theo công thức của CAFB, hay gói bắp cải chua ngọt (citrus slaw) theo công thức của CAFB.
- **Bí quyết đi chợ:** Dự trữ sẵn cá hồi đóng hộp trong bếp để có những bữa ăn nhanh gọn, bổ dưỡng và tiết kiệm.



Trong mỗi khẩu phần: 280 Calo | 7g Tinh bột | 1g Đường | 1g Chất xơ | 12g Chất béo (2,5g Chất béo bão hòa) | 31g Protein | 360mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes