5 рыбных рецептов для полезного ужина

На 100 грамм:
Калорийность: **99.52 ккал.**
Белки: **14.33 г.**
Жиры: **4.46 г.**
Углеводы: **0.76 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/5-rybnyh-receptov-dlya-poleznogo-uzhina/

Все знают, что рыба очень полезна и отлично подходит для диетического ужина, а мы еще знаем, как сделать ее потрясающе вкусной!

1. Рыба "по-французски" на ужин!

Ингредиенты:
- филе рыбы - 500 г (у нас судак)
- помидор - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст. л
- сыр нежирный - 75 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

2. Белая рыба с соусом и овощами: низкокалорийно и вкусно

Ингредиенты:
- филе рыбы - 500 г (у нас судак)
- помидор - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст. л
- сыр нежирный - 75 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

3. Тилапия с чесноком и лимоном

Ингредиенты:
- филе рыбы - 500 г (у нас судак)
- помидор - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст. л
- сыр нежирный - 75 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

4. Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе

Ингредиенты:
- филе рыбы - 500 г (у нас судак)
- помидор - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст. л
- сыр нежирный - 75 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.

Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

5. Филе рыбы, запеченное под горчицей

Ингредиенты:
- филе рыбы - 500 г (у нас судак)
- помидор - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст. л
- сыр нежирный - 75 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.