Филе пангасиуса «под шубой»

На 100 грамм:
Калорийность: **66,78 ккал.**
Белки: **8,26 г.**
Жиры: **2,54 г.**
Углеводы: **3,27 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/file-pangasiusa-pod-shuboj/

Ингредиенты:
- филе пангасиуса 500 г
- 3 моркови
- 3 помидора
- тертый сыр низкокалорийный 50 г
- натуральный йогурт 100 г
- специи по-вкусу (соль, перец, укроп, лавровый лист, присыпка для рыбы)

Приготовление:
Выкладываем филе рыбы на противень, солим перчим и тд на свое усмотрение.
Сверху трем морковь на крупной терке, смазываем данное натуральным йогуртом легким слоем. добавляем лавровый лист, посыпаем укропом.
Режем помидорами кольцами, укладываем сверху моркови, смазываем снова йогуртом, посыпаем специями. накрываем все фольгой и отправляем в духовку на минут 30-40 при 180. затем снимаем фольгу, слегка посыпаем все сыром и отправляем назад в духовку на минут 5. Вуаля.
Вкусно).