

Филе пангасиуса со шпинатом и абрикосами



На 100 грамм:
Калорийность: **104,79 ккал.**
Белки: **4,99 г.**
Жиры: **6,46 г.**
Углеводы: **8,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-pangasiusa-so-shpinatom-i-abrikosami/>

Ингредиенты:

- 1. 2 луковицы (примерно 100 г)
- 2. 2 ст.л. растительного масла
- 3. 240 г консервированных абрикосов
- 4. 250 г замороженных листьев шпината
- 5. 2 шт филе пангасиуса
- 6. 20 г семечек подсолнечника
- 7. соль
- 8. перец

Приготовление:

Подогреваем 1ст.л. масла на сковороде,.
Очищенный и нарезанный на дольки лук тушим под.
Закрытой крышкой 5 минут.
Достаем из банки абрикосы и даем стечь лишнему сиропу,.
Нарезаем на дольки.
Шпинат тушим в кастрюле под крышкой 5 минут на слабом огне.
Рыбу моем и промокаем полотенцем.
Приправляем солью да перцем, жарим в оставшемся масле по.
2 минуты с каждой стороны.
Поджариваем на сухой сковороде семечки до карамельного цвета,.
Пересыпаем в тарелку и остужаем.
Абрикосы смешать со шпинатом, приправить овощи перцем, солью.
Подавать с рыбой посыпав сверху семечками.

