

Филе трески с грейпфрутовой сальсой



На 100 грамм:
Калорийность: **50,31 ккал.**
Белки: **8,06 г.**
Жиры: **0,42 г.**
Углеводы: **3,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-treski-s-grejpfrutovoj-salvoj/>

Ингредиенты:

- 2 крупных красных грейпфрута
- 1 перец чили
- 700 г филе трески
- лук зеленый
- 2 веточки тимьяна
- соль, перец
- оливковое масло

Приготовление:

Разогреть духовку до 230 *С. Очистить грейпфруты от кожуры, вырезать мякоть сегментами, мелко нарезать, сок собрать.

Перец чили очистить, удалить семена, порубить. Лук и листики тимьяна измельчить.

Соединить в миске все ингредиенты для соуса.

Филе трески нарезать на порционные кусочки, смазать каплей масла, посолить и поперчить, выложить на противень, застеленный пекарской бумагой. Запекать в духовке 12-15 минут.

При подаче выложить на кусочки рыбы сальсу.