

Хек с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **76.95 ккал.**
Белки: **7.09 г.**
Жиры: **2.06 г.**
Углеводы: **7.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hek-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 500г филе хека
- 5 картофелин (500г без кожуры)
- 1 большая луковица
- 1 красный болгарский перец
- 1 ст.л. оливкового масла
- 0,3 стакана воды
- соль, перец

Приготовление:

Филе и картофель порезать средними кусочками, лук полукольцами. Болгарский перец освободить от плодоножки и косточек, нарезать короткими полосочками. Смешать все ингредиенты в форме, подходящей для микроволновой печи, добавить воду и оливковое масло, посолить, поперчить и перемешать. Накрыть крышкой и готовить в микроволновке при 800 Вт 30 минут. Если нет микроволновой печи, можно запечь в духовке при температуре 250 градусов 30-40 минут.