

Храйме - острая рыба по триполитански



На 100 грамм:
Калорийность: **84,03 ккал.**
Белки: **12,65 г.**
Жиры: **2,87 г.**
Углеводы: **2,58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hrajme-ostraya-ryba-po-tripolitanski/>

Ингредиенты:

- филе рыбы
- чеснок
- острый и сладкий перец
- стебли сельдерея
- кумин
- соль, перец, специи

Приготовление:

В небольшом количестве оливкового масла (1-2 ст. ложки) слегка поджарить чеснок, острый и сладкий перец, стебли сельдерея.

Залить стаканом кипящей воды. Добавить соль, паприку сладкую и острую, кумин и другие специи по вкусу.

Сверху выложить любую морскую рыбу (у меня басс) и варить на небольшом огне 20 минут. При желании можно покрыть рыбу тонкими дольками лимона.