

# Идеальный обед: картофельно-рыбная запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **79,59 ккал.**  
Белки: **8,64 г.**  
Жиры: **2,23 г.**  
Углеводы: **6,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/idealnyj-obed-kartofelno-rybnaya-zapekanka/>

## Ингредиенты:

- картофель – 600 г
- филе хека – 800 г
- молоко 2,5% – 0,5 л
- яйцо куриное – 150 г
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Картофель помойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она была выше картошки примерно на сантиметр, и поставьте на огонь. Воду немного подсолите, чуть больше половины чайной ложки соли. Варите 20-30 минут, когда картофель можно будет легко проткнуть вилкой. Слейте воду и промойте картошку холодной водой, остудите её. Очистите картошку от шкурки и нарежьте кружочками толщиной примерно 0,5-0,7 сантиметров.

Форму хорошо смажьте маслом и посыпьте сухарями дно и бока формы. Выложите половину картофеля на дно формы.

Рыбу нарежьте кусочками толщиной не больше сантиметра. Если есть косточки, постарайтесь удалить их все. Выложите рыбу хек на слой из картофеля, немного посолите и поперчите её. Выложите на слой рыбы еще один слой картофеля, оставшуюся половину.

Смешайте яйца с молоком, добавьте немного соли и перца по вкусу.

Полейте яично-молочной смесью картофельно-рыбную запеканку. Духовку заранее разогрейте до 200 градусов. Поставьте запеканку на средний уровень в

Запеканка должна подрумяниться, покрыться золотистой корочкой. Достаньте запеканку из

духовки и дайте ей постоять минут десять-пятнадцать  
После этого нарежьте картофельную запеканку с рыбой хек на кусочки и разложите по тарелкам.