

Конвертики с цитрусовой треской



На 100 грамм:
Калорийность: **53,97 ккал.**
Белки: **8,75 г.**
Жиры: **0,61 г.**
Углеводы: **2,57 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/konvertiki-s-citrusovoj-treskoj/>

Ингредиенты:

- 2 кабачка цуккини
- 2 моркови, очищенные
- 4 больших куска филе трески (по 175 г)
- 4 кружочка апельсина
- 4 кружочка лимона
- 1 кусок свежего корня имбиря, очищенного и тертого на мелкой терке
- 4 ст. л. белого вина
- кориандр для украшения

Приготовление:

Разогреть духовку до 190 гр С. С помощью овоще чистки порезать морковь и кабачки на тонкие ленточки. Положить на стол 4 квадрата промасленного пергаменты и разделить овощи между квадратами.

Положить сверху по куску трески с кусочками апельсина и лимона и посыпать имбирем, побрызгать вином. Приправить солью и черным перцем.

Поднять углы вверх и завернуть, чтобы получились просторные мешочки. Поставить их на противень и запекать 25 мин до готовности рыбы. Подавать, украсив листочками кориандра.