Лосось с овощами под сметаной

На 100 грамм:
Калорийность: **74,69 ккал.**
Белки: **9,23 г.**
Жиры: **2,1 г.**
Углеводы: **2,58 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-s-ovoshami-pod-smetanoj/

Такая рыбка очень сочная, нежная и очень вкусная. Рыбу можно брать любую, я предпочитаю лосось.

Ингредиенты:
- филе рыбы (кол-во каждый выбирает индивидуально)
- овощи, какие есть в наличии
- у меня морковь, репч. лук, баклажан
- половина лимона
- специи, соль, приправы по вкусу
- сметана 10%- 200 - 300 гр (зависит от кол-ва рыбы)

Приготовление:
Филе помыть, обсушить бумажным полотенцем или салфеткой. Посолить, поперчить, (я использую для рыбы лимонный перец и смесь перцев), сбрызнуть соком лимона, посыпать немного сухим укропом и оставить так, пока готовим овощную шубу.
Овощи почистить, морковь потереть на крупной тёрке, лук полукольцами. Баклажан посолить и оставить на несколько минут, чтобы горечь ушла, затем промыть под водой и порезать соломкой.
Лук и морковь пассеровать в небольшом количестве воды, и добавить баклажан.
Посолить немного, можно добавить смесь трав, подходящую к рыбе.
Я добавляю орегано немного.
На медленном огне потомить овощи до полуготовности.
Затем укладываем их на рыбу.
Сверху заливаем сметаной и отправляем в разогретую духовку. Выпекать при 200* минут 30