

Лосось со сладким перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **82,57 ккал.**
Белки: **9,05 г.**
Жиры: **3,23 г.**
Углеводы: **2,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-so-sladkim-percem/>

Ингредиенты:

- филе лосося 750 г
- лимонный сок 2 ст. л
- соль, перец
- красный и зелёный перец по 2 стручка
- белое вино 200 мл
- помидорчики черри 400 г
- укроп 1 пучок
- молоко 300 мл
- хрен 2 ст. л

Приготовление:

Рыбу вымыть, обсушить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Перец мелко нарезать и обжарить на сухой сковороде.

Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и мелко нарезать.

В форму для запекания уложить слоями рыбу, перец и помидоры.

Залить соусом из вина, молока, хрена.

Запекать 20 мин при 200.

При подаче на стол украсить укропом.

На заметку: Вместо лосося можно взять филе форели.