

Минтай в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **23,62 ккал.**
Белки: **0,98 г.**
Жиры: **0,06 г.**
Углеводы: **4,92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- рыба минтай — 2 шт
- морковь - 1 шт
- помидоры красные — 1 шт
- перец болгарский — 1 шт
- лук репчатый — 1 шт
- чеснок — 2 зубчика

Приготовление:

Овощи очистить, минтай разморозить и отжать из него воду.

Овощи нарезать произвольно и сложить в противень. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Отправить их запекаться в разогретую духовку. Овощи должны запекаться до готовности. Изредка доставайте противень и осторожно перемешивайте овощи.

Тем временем подготовить минтай. Пройтись пальцами по филе и по возможности удалить кости. Сделать надрезы с одной стороны филе. Натереть филе минтая специями для рыбы (или солью, перцем) и красной паприкой. Положить филе одно на другое для пропитки специями.

Когда овощи будут готовы, уложить сверху филе минтая и полить соком от овощей.

Поставить в духовку на 3-4 минуты. Затем перевернуть и готовить еще 2-3 минуты. Рыба готовится быстро, так как она была заморожена.

В тарелку выложить немного овощей и кусочки минтая.