

# Мусака с рыбой



На 100 грамм:  
Калорийность: **106.14 ккал.**  
Белки: **15.44 г.**  
Жиры: **4.67 г.**  
Углеводы: **0.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/musaka-s-ryboj/>

## Ингредиенты:

- 500 г филе рыбы (судак, палтус, пангасиус и т.д.)
- 1 помидор
- 100 г маложирного сыра
- натуральный йогурт
- соль, перец

## Приготовление:

Рыбу нарезать небольшими кусочками  
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут  
Выложить в форму.  
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.  
Далее смазываем йогуртом.  
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.  
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.