

Низкокалорийная рыбная запеканка с томатной подливой



На 100 грамм:
Калорийность: **57,73 ккал.**
Белки: **9,49 г.**
Жиры: **0,98 г.**
Углеводы: **2,94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-rybnaya-zapekanka-s-tomatnoj-podlivoj/>

Ингредиенты:

- 1 кг рыбного фарша (у нас треска)
- 3 небольших морковки
- треть корня сельдерея
- 2 яйца
- соль, перец, кориандр, имбирь

для подливки:

- 3 помидора
- 3 красных луковицы
- паприка, соль по вкусу
- 1 ст. л. бальзамического уксуса

Приготовление:

Морковку и сельдерей измельчить (на мелкой терке или блендером). Смешать фарш, овощи, яйца и специи, выложить в слегка смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 *С духовку на 50 минут. В конце можно прибавить температуру для образования корочки. Тем временем помидоры и лук нарезать полукольцами, обжарить минут 5 на сильном огне (добавив специи и соль), затем минут 5 еще протушить на небольшом огне. Выключить газ, влить уксус и оставить настояться до готовности запеканки. Залить запеканку получившейся подливой и поставить в духовку при 160 *С на 10 минут.