

Обалденная вкусная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **95.05 ккал.**
Белки: **10.08 г.**
Жиры: **3.49 г.**
Углеводы: **3.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/obaldennaya-vkusnaya-zapekanka/>

Получается изумительная хрустящая сырная корочка! И рыбка приобретает нежный пикантный вкус! Быстро, легко и вкусно! Рецепт для уютного семейного ужина, все будут довольны и сыты.

Ингредиенты:

- 500 г рыбы
- 2 помидора
- 1 большая луковица
- сыр маложирный
- зелень
- молоко

Приготовление:

Молоко можно заменить рыбным бульоном. И тогда верхний слой вместо сыра можно выложить лук со сладким перцем, будет не менее вкусно.

Режем лук кольцами или полукольцами - кому как удобно, помидоры тоже можно нарезать кольцами или полукольцами, рыбку небольшими кусочками.

Сыр не трем на терке, как обычно, а нарезаем тонкими пластиночками - как на бутерброд. Зелень мелко рубим.

В молоко добавляем соль, перчик, можно еще какие-нибудь специи для рыбки.

В форму сначала выкладываем слой лучок, затем рыбка.

Слегка присаливаем, посыпаем зеленью и хорошо поливаем молоком. Затем помидоры - тоже поливаем молоком.

Последний слой - сыр! Выкладываем пластиночки сыра так, чтобы они покрыли практически всю поверхность. Остатки молока аккуратно выливаем по краям.

Запекаем минут 25-30 при температуре 200 - 220 градусов.

