

Рулетики из рыбы



На 100 грамм:
Калорийность: **65,63 ккал.**
Белки: **13,59 г.**
Жиры: **0,56 г.**
Углеводы: **1,58 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-ryby/>

Ингредиенты:

- филе белой рыбы 600 г
- крупный помидор
- луковица
- половина лимона
- соль, зелень, перец по вкусу

Приготовление:

Филе рыбы промыть, обсушить, натереть солью и перцем, побрызгать лимонным соком.
Приготовить начинку: помидор ошпарить, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанным луком, зеленью, разделить на порции.
Рыбное филе начинить овощной смесью, свернуть рулетиками, закрепить шпажкой, уложить на противень.
Запекать в духовке 30 минут.