

## Рыба по-французски



На 100 грамм:  
Калорийность: **94.19 ккал.**  
Белки: **16.43 г.**  
Жиры: **3.19 г.**  
Углеводы: **0.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-po-francuzski/>

### **Ингредиенты:**

- филе судака - 500 г
- помидор - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст. л
- сыр 17% - 75 г
- 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.