

## Рыба под овощами в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **63,65 ккал.**  
Белки: **6,99 г.**  
Жиры: **2,15 г.**  
Углеводы: **4,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-pod-ovoshami-v-multivarke/>

### Ингредиенты:

- рыба (хек, минтай, телapia) — 2-3 тушки (соответственно 4-6 филейных частей)
- помидоры — 2 шт. или 4 ст.л томатной заправки (или томатная паста слегка разведенная водой)
- свежий или мороженный перец — 2-3 шт
- морковь — 2 шт
- лук — 2 шт
- сыр — 50 г (лучше до 17%)
- соль, перец
- оливковое масло 1 ст л
- прованские или любые другие любимые вами травы

### Приготовление:

Режем рыбу или филе на порционные кусочки, солим, перчим и оставляем мариноваться на пару часов в холодильнике.

Режем все овощи, кроме перца кольцами. Перец режем небольшими кусочками. Сыр трем на терку.

Выкладываем замаринованную рыбу в мультиварку, сверху — лук, затем морковь, помидоры или томатная заправка, перец.

Выставляем режим Выпечка на 40 минут, сняв паровой клапан.

Вначале рыба и овощи пустят сок, затем сок постепенно начнет впитываться и в итоге превратится в достаточно густой соус.

В духовке, кстати, это блюдо готовится намного дольше и соус практически не загустевает.

Когда мультиварка пропищит о готовности блюда, посыпаем сыром и закрываем крышку.

Даем время настояться рыбе — минут 20 и подаем к столу.