# Рыба под овощным маринадом

На 100 грамм:
Калорийность: **55 ккал.**
Белки: **9 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **2 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-pod-ovoshnym-marinadom/

**Ингредиенты:**
- филе белой рыбы 400 г (у нас треска)
- зеленая стручковая фасоль 100 г
- помидоры черри 10 шт. (или простые некрупные, штук 6-7)
- лук красный головки
- маслины без косточек 6 шт
- белый винный уксус 2 ст. л
- чеснок 1 зубчик
- петрушка рубленая 1 ст. л
- дижонская горчица ч. л
- соль, перец, оливковое масло

**Приготовление:**
Разогрейте духовку до 220 градусов.
В миске смешайте немного оливкового масла, уксус, измельченный чеснок, мелко нарезанные маслины, петрушку, горчицу, соль и перец.
Возьмите 2 листа фольги на каждый выложите по половине зеленой фасоли и разрезанные пополам черри.
На овощи сверху положите по куску рыбы и сбрызните приготовленной заправкой. Сверху выложите нарезанный тонкими кольцами лук.
Плотно заверните фольгу и положите на противень. Отправьте в духовку на 15 минут.
Аккуратно откройте фольгу и переложите рыбу и овощи на тарелки. Полейте вытопившимися соками.