

«Рыба под снегом»



На 100 грамм:
Калорийность: **108,31 ккал.**
Белки: **12,58 г.**
Жиры: **5,83 г.**
Углеводы: **0,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-pod-snegom/>

Предлагаю вам очень интересный рецепт. Почему интересный? Потому, что в качестве основного ингредиента в нём можно использовать любое мясо, рыбу и птицу. В данном случае я готовила с рыбкой. Просто и очень вкусно!

Ингредиенты:

- 400 гр. рыбы (у меня морской язык пангасиус)
- 100 гр. сметаны 10% или йогурта
- 3 яйца
- 0,5 ч.л. горчицы (в пасте)

Приготовление:

Рыбу порезать и отварить в подсоленной воде не более пяти минут.
Приготовить соус.
Смешать яичные желтки, сметану, горчицу.

Рыбу достать из бульона, в котором она варилась, положить в форму для запекания, залить соусом.

Отдельно взбить белки с щепоткой соли (лучше чтобы белки были холодными, из холодильника) в крепкую пену.

Ложкой выложить эту белковую пену сверху на рыбу в соусе.
Духовку разогреть до 190 градусов.

Положить на форму с рыбой сверху фольгу и поместить в духовку.
Запекать около 20 минут, потом снять фольгу и запекать ещё 5-7 минут.

Если готовить будете с мясом или курицей, то в соус можно добавить чеснок.