Рыба, тушенная с луком и сметаной

На 100 грамм:
Калорийность: **85,43 ккал.**
Белки: **9,7 г.**
Жиры: **3,78 г.**
Углеводы: **3,27 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushennaya-s-lukom-i-smetanoj/

Ингредиенты:
- 500 г филе рыбы (судак, минтай, тилапия, горбуша, и т.д.)
- 250 г лука
- 300-400 г сметаны10% (или молока)
- соль
- перец

Рыбка получается мягкая, нежная, со сливочным вкусом.
На гарнир можно подать овощи, приготовленые на пару.

Приготовление:
Лук нарезать полукольцами. Рыбу нарезать небольшими кусочками.
Добавить сметану, посолить, поперчить, тушить 20-25 минут.
При подаче посыпать зеленью.