

# Рыба тушенная в сметане



На 100 грамм:  
Калорийность: **91,3 ккал.**  
Белки: **9,89 г.**  
Жиры: **4,36 г.**  
Углеводы: **3,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushennaya-v-smetane/>

## **Ингредиенты:**

- 500 г филе рыбы (судак, минтай, тилапия, горбуша, и т.д.)
- 250 г лука
- 300-400 г сметаны (кефира, йогурта)
- оливковое масло
- соль, перец

## **Приготовление:**

Рыбка получается мягкая, нежная, со сливочным вкусом.  
На гарнир можно приготовить картофельное пюре.  
Из указанного количества ингредиентов получается 5-6 порций.  
Лук нарезать полукольцами.  
Рыбу нарезать небольшими кусочками.  
Обжарить лук на оливковом масле.  
Добавить рыбу, жарить по 2-3 минуты с каждой стороны.  
Добавить сметану, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут.  
При подаче посыпать зеленью.