

Рыба в кляре, запеченная с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **108,64 ккал.**
Белки: **11,72 г.**
Жиры: **5,14 г.**
Углеводы: **3,76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-v-klyare-zapechennaya-s-gribami/>

Ингредиенты:

- филе рыбы - 4 шт (у нас тилапия)
- грибы - 300 г (жаренные)
- яйцо - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ч. л
- сыр - 100 г
- мука цельнозерновая - 2 ст. л
- соль - по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов. Смешать яйцо и йогуртом. Филе слегка посолить. Обмакнуть в яично-йогуртовую смесь, поджарить с двух сторон (буквально по минутке). Выложить в форму для запекания. На филе выложить жареные грибы. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать сверху рыбу. Запечь в духовке при 180 градусах в течение 10-15 минут.