Рыба в молоке

На 100 грамм:
Калорийность: **84.62 ккал.**
Белки: **17.4 г.**
Жиры: **1.47 г.**
Углеводы: **0.96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-v-moloke/

Ингредиенты:
- филе тиляпии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр
- молоко 0,5% 100мл
- зелень по вкусу
- соль, специи по вкусу

Приготовление:
Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком.
Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.