Рыба в сырно-сливочном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **110 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **4,2 г.**
Углеводы: **1,3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-v-syrno-slivochnom-souse/

Ингредиенты:
- 500 г филе рыбы (тилапия, пангасиус, горбуша, семга и т.д.)
- 250 мл молока 1,5%
- 150 г сыра маложирного
- зелень по вкусу
- соль
- перец

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками.
Зелень мелко покрошить.
Сыр натереть на средней терке.
Смешать молоко, сыр, зелень.
Рыбу выложить в форму для запекания.
Посолить, поперчить.
Залить сливочно-сырным соусом.
Поставить в духовку.
Запекать при температуре 180 градусов в течение 35-40 минут.