

Рыба запеченная с морковкой в сметане



На 100 грамм:
Калорийность: **75 ккал.**
Белки: **12,7 г.**
Жиры: **1,4 г.**
Углеводы: **3 г.**

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

Ингредиенты:

- тилапия филе - 800 гр
- одна большая луковица
- 3 средних моркови
- йогурт без добавок - 200-300 гр
- соль и специи по вкусу

Приготовление:

Филе, помыть, порезать.

Лук мелко порезать.

Морковь почистить и потереть на крупной терке. Добавить соль и специи, все перемешать. Добавить йогурт, перемешать.

Выложить в форму для выпечки, можно не смазывать маслом.

Выпекать примерно 30-40 минут при температуре 180-190 градусов.