

Рыба запечённая с помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **98.93 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **4.6 г.**
Углеводы: **1.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-s-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр
- помидор 1 шт
- сметана 10-15% 3-4 ст.л
- чеснок 3-4 зубчика
- зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
- соль, перец
- сыр твёрдый до 20% жирности 50 гр

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой. Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.