

Рыба, запеченная в яйце со сметаной



На 100 грамм:
Калорийность: **104,76 ккал.**
Белки: **14,06 г.**
Жиры: **5,02 г.**
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-v-yajce-so-smetanoi/>

Ингредиенты:

- филе рыбы 1 шт
- яйца 4 шт
- лук по вкусу
- сметана 2-3 ст.л
- сыр нежирный
- оливковое масло
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.

(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)

Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.

Готовим соус:

Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой).

Перемешиваем.

Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.