

# Рыба



На 100 грамм:  
Калорийность: **91,48 ккал.**  
Белки: **11,77 г.**  
Жиры: **4,2 г.**  
Углеводы: **1,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba/>

## Ингредиенты:

- рыба - 600 г (у нас семга)
- помидоры - 2 шт
- яйцо - 2 шт
- сыр нежирный - 70 г
- йогурт - 3 ст. л
- лук - пучок
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Для начала рыбу режем на порционные куски и обжариваем на сковороде. Затем аккуратно выкладываем в форму, солим и перчим. Варим яйца. Режем кольцами лук, обжариваем его. На кусок рыбки кладем вареное яйцо, порезанное ломтиком. Сверху помидор, а затем лучок. Добавляем йогурт и тертый сыр. Все ставим в духовку, чтобы сыр расплавился.