

# Рыбка под сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **116,52 ккал.**  
Белки: **18 г.**  
Жиры: **4,53 г.**  
Углеводы: **0,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-pod-syrom/>

## Ингредиенты:

- форель (или другая морская рыба) 1 кг
- яйцо куриное 4 штуки
- сыр нежирный 100 г
- йогурт натуральный 4 ст. л
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.  
Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц.  
Запекать при 240 градусах 15-20 минут.