

Рыбка в молочном соусе с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **61 ккал.**
Белки: **9,3 г.**
Жиры: **1,6 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-v-molochnom-souse-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- рыба минтай - 1 кг
- огурцы соленые 140 гр
- перец болгарский 260 гр
- томат 200 гр
- молоко 300 мл
- яйцо 2 шт
- горчица 20 гр
- соль специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу выложить в форму порционными кусочками. Сверху уложить порезанные овощи. Приготовить соус - смешать яйца, молоко и горчицу. Залить соусом рыбу и в духовку на 40 мин. при 180-200 градусах.