

## Рыбка в пикантном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **68.48 ккал.**  
Белки: **12.89 г.**  
Жиры: **0.89 г.**  
Углеводы: **1.97 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- филе белой рыбы - 3 шт (у нас тилапия)
- грейпфрут - 1/2 шт
- имбирь - 1 ч.л
- кориандр - 1 ч.л
- перец - по вкусу
- соль - по вкусу

### **Приготовление:**

Выжать сок из половинки грейпфрута, добавить в него специи, хорошо перемешать. Филе тилапии обжарить на сковороде с антипригарным покрытием без масла. Выложить филе в глубокую тарелку, залить соком, поставить в холодильник на 2 часа. Перед употреблением можно разогреть. Сок слить по желанию.