Рыбка в томатном соусе для идеального ужина

На 100 грамм:
Калорийность: **92,66 ккал.**
Белки: **12,61 г.**
Жиры: **3,03 г.**
Углеводы: **3,97 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-v-tomatnom-souse-dlya-idealnogo-uzhina/

Ингредиенты:
- филе белой рыбы - 900 г (у нас тилапия)
- лимонный сок - 100 г
- помидор - 3 шт
- томатная паста - 1 ст. л
- чеснок - 2 шт
- петрушка - 0,5 ст
- паприка - 1 ч. л
- корица - по вкусу
- соль, перец - по вкусу
- подсластитель - по вкусу
- оливковое масло - 3 ст. л

Приготовление:
Посолите и поперчите рыбное филе. Смажьте форму для запекания оливковым маслом и выложите туда филе, полейте его лимонным соком. Уберите рыбу в холодильник на 30–60 минут. Включите духовку разогреваться на 180С. В большой сковородке разогрейте оливковое масло и обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Посолите, добавьте измельченный чеснок и готовьте, помешивая, еще минуту. Добавьте помидоры, нарезанные кубиками, подсластитель, паприку, корицу, половину количества петрушки. Томатную пасту разведите в 1/4 чашки воды и влейте смесь в сковородку. Посолите и поперчите по вкусу. Готовьте без крышки на маленьком огне 15 минут. Залейте соусом рыбное филе. Посыпьте петрушкой. Поместите рыбу в духовку и выпекайте примерно 30 минут до полной готовности.