

Рыбка в «золотой шубке»



На 100 грамм:
Калорийность: **95 ккал.**
Белки: **10,9 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **2,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-v-zolotoj-shubke/>

Ингредиенты:

- 700 г филе рыбы (у меня хек) - 602 ккал
- 2 луковицы - 77 ккал
- 2 морковки - 66 ккал
- 80 г сыра (у меня голландский) - 288 ккал
- 200 г 10% сметаны - 232 ккал
- пол-чайной ложки раст.масла для смазыв. формы - 27 ккал
- соль, перец - 3 ккал

Приготовление:

Филе разрезать на порционные кусочки и обсушить. Затем посолить, поперчить и выложить в смазанную форму.

Сверху посыпать тёртой морковью и колечками лука. Потом залить сметаной и засыпать тёртым сыром.

Запечь в духовке при 170 град минут 30.