

Рыбная лазанья с лавашом



На 100 грамм:
Калорийность: **118,58 ккал.**
Белки: **13,65 г.**
Жиры: **2,36 г.**
Углеводы: **10,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnaya-lazanya-s-lavashom/>

Ингредиенты:

- треска - 500 г
- лук - 2 шт
- лаваш - 1 лист
- йогурт натуральный - 70 г
- сыр - 100 г
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Из рыбы выбрать все мелкие косточки и порубить до состояния крупного фарша. Лаваш разрезать на несколько частей. Лук порезать мелким кубиком, обжарить на разогретой сковороде с небольшим количеством масла до мягкости. Затем добавить рыбный фарш. Обжаривать на среднем огне 2-3 минуты. В процессе обжаривания добавить соль и измельчённые специи по вкусу. Сыр потереть на крупной тёрке. На дно формы для запекания вылить немного йогурта и пару частей лаваша. Затем выложить примерно треть подготовленной рыбной начинки, залить сверху четвертью оставшегося йогурта. Засыпать четвертой частью натёртого сыра. Повторять до окончания начинки и лаваша. Засыпать верх моцареллой. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут. Готовую лазанью немного остудить, нарезать достаточно крупными кусками и сразу же подавать к столу.