Рыбная запеканка «нежная»

На 100 грамм:
Калорийность: **71,77 ккал.**
Белки: **7,79 г.**
Жиры: **2,95 г.**
Углеводы: **3,92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnaya-zapekanka-nezhnaya/

Ингредиенты:
- 500 гр. филе рыбы (у меня была треска)
- 2-3 моркови
- 1-2 луковицы
- 2-3 стакана молока
- 2 яйца
- соль

Приготовление:
Филе режем на кусочки, солим и кладем в смазанную растительным маслом форму, морковь трем на терке, очень мелко режем лук. Далее эту смесь выкладываем на рыбку. В молоко взбиваем яйца и заливаем рыбу с овощами. Ставим в духовку до полного приготовления, примерно минут на 30.