

# Рыбная запеканка в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **88,82 ккал.**  
Белки: **7,62 г.**  
Жиры: **2,48 г.**  
Углеводы: **8,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnaya-zapekanka-v-multivarke/>

## Ингредиенты:

- 5 картофелин
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 250 г отварной или жареной рыбы
- 2 яйца
- 30 г сыра
- зелень укропа и петрушки
- соль, перец – по вкусу
- растительное масло

## Приготовление:

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде и размять, чтобы получилось картофельное пюре.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом и слегка присыпать мукой.

Репчатый лук и морковь очистить; лук мелко нарезать, а морковь натереть на крупной терке, затем обжарить их по отдельности.

Картофельное пюре выложить в чашу, разровнять ровным слоем, на него выложить слой обжаренного лука, затем слой обжаренной моркови; посолить и поперчить по вкусу.

Готовое филе рыбы нарезать мелкими кусочками (при желании можно пропустить через мясорубку) и выложить на морковь ровным слоем.

Взбить яйца с перцем и солью и равномерно залить рыбу.

Натереть сыр на терке и посыпать сверху тертым сыром.

Установить режим «Выпечка» на 15-20 минут.

Подать запеканку, посыпав рубленой зеленью.