

Рыбная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **128,19 ккал.**
Белки: **14,46 г.**
Жиры: **7,08 г.**
Углеводы: **1,8 г.**

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

Ингредиенты:

- филе рыбное 400г
- лук репчатый 1шт
- морковь 1шт
- сметана 100г
- яйцо куриное 1шт
- сыр 200г

Приготовление:

Выложить филе рыбы в форму (лучше стеклянную), посолить, поперчить.
Сверху выложить лук кольцами и натертую морковь.
Натереть сыр. Взбить яйцо. С яйцом смешать сыр и сметану.
Выложить смесь на морковь. Запекать минут 20 -30 в духовке.