Рыбное филе под томатным соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **49 ккал.**
Белки: **8,1 г.**
Жиры: **0,3 г.**
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnoe-file-pod-tomatnym-sousom/

Ингредиенты:
- филе рыбы(любой) 550 гр
- 200 гр репчатый лук
- 3 зубчика чеснока
- небольшой пучок кинзы(или петрушки)
- 1/2 стакана замороженного горошка
- чёрный молотый перец и соль по вкусу
- 1/2 стакана вода или рыбный,овощной бульон
- пассата с базиликом 350 мл

Приготовление:
Лук очистить и нарезать полукольцами,чеснок нарезать пластинками.На оливковом масле обжарить лук и чеснок,поперчить и посолить.На дно формы для запекания кладём обжареный лук и чеснок.Филе рыбы нарезать на средние кусочки,посолить и поперчить и положить по верх лука с чесноком,посыпать зеленью и зеленым горошком.Смешать пассату с водой и полить рыбу с овощами.Разогреть духовку до 200 гр и запекать 30 минут.Подать с картофельным пюре,можно с отварным рисом.