Рыбное филе, запечённое с сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **93,15 ккал.**
Белки: **17,4 г.**
Жиры: **2,14 г.**
Углеводы: **0,84 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnoe-file-zapechennoe-s-syrom/

Ингредиенты:
- 400 - 500 г филе (хек, треска)
- 0,5 шт лук порей (или репчатый)
- 50 г сыр твёрдый
- соль, чёрный молотый перец, сладкая паприка, зелень (петрушка) по вкусу

Приготовление:
Филе помыла, обсушила и переложила в форму для запекания.
Посолила, поперчила, присыпала молотой паприкой.
Лук порей нарезала кольцами, петрушку измельчила.
Выложила сверху филе и посыпала натёртым на крупной тёрке сыром.
Запекала в разогретой до 190 градусов духовке 20 минут.
На гарнир брокколи и черри.