Рыбное рагу с брокколи и грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **46,49 ккал.**
Белки: **8,41 г.**
Жиры: **0,62 г.**
Углеводы: **2,75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnoe-ragu-s-brokkoli-i-gribami/

Ингредиенты:
- 500 грамм соцветия свежей или замороженной брокколи
- 500 грамм филе мосркой белой рыбы
- 300 грамм свежие шампиньоны
- 1 штука лук репчатый
- 1 пучок укроп
- по вкусу соль
- по вкусу перец черный молотый

Приготовление:
Брокколи разобрать на кочешки и бланшировать 5 минут в подсоленном кипятке. Обдать холодной водой и дать воде стечь. Лук очистить и порезать мелкими кубиками. Разогреть большой и глубокий сотейник и налить немного воды. Слегка потушить лук. Шампиньоны вымыть , обсушить и порезать на четвертинки. Добавить грибы к луку и тушить 5 минут. Рыбное филе промокнуть и сбрызнуть лимонным соком. Порезать кусочками и тоже добавить в сковороду. Готовить еще 5 минут. Влить в сотейник немного жидкости от брокколи,добавить брокколи, посолить и поперчить. Прогреть, посыпать рубленным укропом и подавать.