

Рыбное рагу с маслинами и овощами в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **47,47 ккал.**
Белки: **6,27 г.**
Жиры: **0,94 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnoe-ragu-s-maslinami-i-ovoshami-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- 1 больше филе трески (там примерно 700-800 г)
- 1 кабачок
- замороженный сладкий перец
- пол банки маслин без косточек
- 500 г протертых томатов
- 1 ч.л. тмина
- 1 ч.л. зерен кориандра
- 1 ч.л. фенхеля
- соль, перец по вкусу
- сушеный лук
- рубленая петрушка для подачи

Приготовление:

Рыбу, кабачок и перец (если свежий) нарезать небольшими кусочками. Специи обжарить на сухой сковороде до появления аромата, затем истолочь в ступке. Овощи и сушеный лук обжарить на сковороде, смазанной каплей масла, 5 минут, добавить специи, маслины, рыбу, влить томаты и тушить на среднем огне до готовности (время примерное, минут 20-30). При подаче посыпать петрушкой.

Кстати, вкусно и в холодном виде тоже, так что можно подать как холодную закуску.

