Рыбное суфле

На 100 грамм:
Калорийность: **106,78 ккал.**
Белки: **17,95 г.**
Жиры: **3,43 г.**
Углеводы: **0,94 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnoe-sufle/

Ингредиенты:
- рыба - 500 г (у нас тилапия)
- желтки - 2 шт
- белки - 2 шт
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- соевый соус - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу измельчить при помощи погружного блендера. Добавить соевый соус. Желтки. Взбить. Добавить йогурт, ещё раз взбить. Отдельно взбить белки с щепоткой соли до жестких пиков. Аккуратно ввести в рыбную массу взбитые белки. Перемешать. Выложить в жаропрочную форму. Поставить в противень, в противень налить горячей воды. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.