Стейки из рыбы с помидорами

На 100 грамм:
Калорийность: **61.2 ккал.**
Белки: **9.3 г.**
Жиры: **1.77 г.**
Углеводы: **1.94 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/stejki-iz-ryby-s-pomidorami/

Ингредиенты:
- 4 стейка из белой рыбы (треска или пикша), весом по 200 г каждый
- 6 помидоров
- веточка свежего базилика
- сок 1 лимона
- 4 маленьких кусочка масла
- свежий базилик для украшения

Приготовление:
Сбрызнуть рыбу лимонным соком и оставить в форме для жаренья на 30 минут.
Помидоры разрезать на 4 части и снять с них кожицу.
Мелко нарубить базилик.
Положить помидоры на стейки из рыбы и посыпать базиликом. Сверху положить кусочки масла и завернуть стейки в фольгу.
Запекать в духовке, нагретой до 200 градусов, в течение 25 минут, пока рыба не будет готова и не начнет распадаться.
Подавать, украсив свежим базиликом.

Подать с вареным молодым картофелем, зеленым горошком и морковью. Сок лимона можно заменить соком лайма или апельсина, а помидоры - сливками. Каждая порция стейка должна быть обернута в фольгу. Подавать, развернув фольгу, но не убирая ее.