

Треска под шубой



На 100 грамм:
Калорийность: **56 ккал.**
Белки: **8,4 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **4,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-pod-shuboj/>

Ингредиенты:

- треска филе 300 г
- морковь 3 шт средних
- лук 2 шт средних
- йогурт натуральный 2 ст л
- приправы, соль

Приготовление:

Морковь натереть на крупную терку, лук порезать кубиками и потушить на капле масла под крышкой. В это время рыбу порезать на порционные куски, натереть специями, посолить. Готовую морковь с луком приправить и посолить. Добавить йогурт и перемешать. Противень застелить пергаментом, разложить рыбку. Каждый кусок рыбы сверху хорошенько покрываем морковно-луковой начинкой. Выпекаем в духовке 30 мин при 180 гр.