

Треска под творожным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **74 ккал.**
Белки: **15 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **0,7 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 филе трески, примерно 1,0-1,2 кг (можно взять филе любой рыбы)
- 100-120 мл обезжиренного молока
- 100 г творожного сыра низкой жирности
- итальянские травы сухие
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Приготовить соус: молоко и творожный сыр смешать до консистенции жидкого кефира, добавить ароматные травы, перемешать.

Рыбу нарезать на кусочки. В форму уложить рыбу, посолить, поперчить.

Залить соусом, полностью не заливать. Но даже если и налили много, не переживайте: по мере остывания жидкий соус загустеет.

Запекать в предварительно нагретой духовке 190-200 градусов С 40-50 минут.