

# Треска с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **82 ккал.**  
Белки: **13,7 г.**  
Жиры: **2,1 г.**  
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-s-ovoshami/>

Был хороший крупный кусок филе трески с большой тонкой брюшной частью. Подумала, подумала, и решила свернуть брюшную часть пополам и просто пожарить как отдельный кусок. Но когда свернула, поняла, что внутрь можно что-нибудь положить )) Так получился рецепт трески с овощами )

## **Ингредиенты:**

- филе трески 500 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- оливковое масло (немного, для обжарки) 1 ст л
- соль, перец

## **Приготовление:**

Брюшную часть просто отрезала, свернула пополам. Остальные куски прорезала вдоль. Начинка. Спассеровать на оливковом масле лук, добавить к нему морковь, посолить, поперчить. Начинить куски трески, остатки овощей выложить сверху. Положить на сковородку, где жарились овощи, поставить на минимальный огонь. Если до этого не солили, то посолить, поперчить сверху и сковородку. Припускать на маленьком огне минут 15, до готовности рыбы.