

Треска с помидорами и соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **63,63 ккал.**
Белки: **10,5 г.**
Жиры: **1,43 г.**
Углеводы: **2,39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-s-pomidorami-i-sousom/>

Ингредиенты:

- филе трески 1кг
- помидоры 300 гр
- лук репчатый 200гр
- натуральный йогурт или йогурт активия без добавок
- 50 гр твердого сыра (лучше маложирного)
- шампиньоны 200-300 гр

Приготовление:

Лук, нарезанный тонкими кольцами, выложить на противень (маслом противень не смазывать). Сверху выкладываем треску, порезанную порционными кусками. Тонко режем помидоры и шампиньоны и плотно кладем поверх рыбы. Поливаем все йогуртом, равномерно распределяем его по всей поверхности. запекать в духовке 40 минут при температуре 180-200 градусов.