

Треска в томатном соусе на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **74,62 ккал.**
Белки: **12,65 г.**
Жиры: **0,79 г.**
Углеводы: **4,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-v-tomatnom-souse-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- треска 2 кг
- лук репчатый 1 головка
- морковь 5 штук
- томатная паста 700 г
- соль морская по вкусу

Приготовление:

Треску отварить, минуты 3 в кипящей воде.

Остудить, разобрать по небольшим кусочкам, отделить от костей и кожи.

Морковь натереть на крупной терке, лук порезать квадратиками примерно 1см/1см.

На сковороду налить масло, разогреть всыпать лук, слегка обжарить, добавить морковь.

Обжарить 5-7 минут, всыпать треску. перемешать и залить все томатной пастой, добавить соль, перец и специи по вкусу. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить минут 15.