Треска в томатном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **49,68 ккал.**
Белки: **7,83 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **3,91 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-v-tomatnom-souse/

Ингредиенты:
- 6 крупных помидоров
- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- 500 г филе трески
- 0,5 ст. замороженного или свежего зеленого горошка
- соль и перец по вкусу
- несколько листиков зеленого базилика, несколько веточек петрушки
- 1 ч. л. томатной пасты, 0,5 ч. л. уксуса

Приготовление:
Помидоры бланшировать. Очистить от кожицы и семян.
Измельчить помидоры в блендере вместе с базиликом.
Переложить массу в кастрюлю, довести до кипения, убавить огонь до минимального и готовить 10 минут, периодически помешивая.
Добавить томатную пасту и перемешать.
По желанию можно добавить уксус.
Лук нарезать полукольцами. Чеснок раздавить и крупно нарубить.
Разогреть сковороду, смазанную каплей оливкового масла, и обжаривать лук на минимальном огне.
За минуту до готовности добавить чеснок.
Филе трески как следует вымыть, обсушить при помощи бумажных полотенец и порезать небольшими кусочками.
На дно формы для запекания выложить поджаренный лук с чесноком.
Сверху выложить кусочки рыбы.
Посолить и поперчить.

Посыпать рубленой петрушкой.
Залить маринадом, еще раз поперчить.
Выложить зеленый горошек.
Разогреть духовку до 200 С и запекать 30 минут.