Треска, запеченная по-гречески

На 100 грамм:
Калорийность: **77 ккал.**
Белки: **13,58 г.**
Жиры: **1,52 г.**
Углеводы: **3,23 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-zapechennaya-po-grecheski/

Ингредиенты:
- филе трески 2 шт
- семена кориандра 2 ст. ложки
- щепотка сушеной паприки
- соль 1 чайная ложка
- винный уксус или лимон ст. ложки
- зелень по вкусу

Приготовление:
В хорошо разогретую сковороду засыпьте семена кориандра и слегка обжарьте в течение 5 минут при постоянном помешивании. Обжаренные семена остудите, а затем измельчите в ступке с солью. Разогрейте духовку до 190 градусов. Натрите рыбное филе смесью измельченного кориандра, паприки, зелени и соли. Выпекайте в течение 25 минут. Подавайте в горячем виде, полив винным уксусом или соком лимона. Треску с кориандром также можно приготовить на пару.