

Треска запеченная



На 100 грамм:
Калорийность: **105.67 ккал.**
Белки: **9.5 г.**
Жиры: **6.32 г.**
Углеводы: **2.59 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 небольших филе трески или другой белой рыбы
- соль, чёрный перец по вкусу
- 2-3 помидора (у меня 10 штучек помидорок черри)
- 5 ст.ложек сметаны 10%
- 2 ч.ложки горчицы (можно взять крупнозерновую, у меня нынче обычная)
- 100 г твёрдого сыра, низкой жирности
- зелень

Приготовление:

Если филе свежее, то вообще нет разговоров. Если мороженное, размораживаем в холодильнике за сутки, немного обсушиваем салфетками.

Нарезаем рыбу крупными кусочками, выкладываем в форму для запекания (керамическая здесь очень хорошо будет), посыпаем крупной солью и чёрным молотым перцем. Кстати, если у вас есть порционные формочки, раскладываете сразу по ним, в них же можно будет и подать.

Помидоры моем и шинкуем кружками, а черри нарезаем на половинки. Опять же хаотично (день такой) раскидываем по рыбному филе.

Можно ещё присолить, но я не стала. Сметану соединяем с горчицей. Сыр натираем на крупной тёрке и смешиваем со сметаной и горчицей. Если совсем густо, можно добавить 1-2 ст.ложки молока.

Распределяем всю эту массу по треске с помидорками.

Форму ставим в духовку, включаем её на 180 градусов и запекаем 25 минут (плюс-минус 5

минут), пока сыр полностью не расплавится, и не получится аппетитная корочка. Готово. Блюдо можно подавать и без гарнира, с вкусным хлебом и любимой зеленью.