

Тушеная рыба с томатами по-сицилийски



На 100 грамм:
Калорийность: **58,84 ккал.**
Белки: **12,54 г.**
Жиры: **0,51 г.**
Углеводы: **0,95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-ryba-s-tomatami-po-sicilijski/>

Ингредиенты:

- филе белой рыбы - 1 кг (у нас треска)
- помидор - 1 шт
- лук - 50 г (мелко порезанный)
- чеснок - 7 г
- петрушка - 30 г
- вода - 250 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте оливковое масло в сотейнике, обжарьте в нем лук и чеснок в течение 4 минут, добавьте помидоры и петрушку, уменьшите огонь и протомите еще 4 минуты. Выложите рыбу, залейте водой и тушите, пока рыба не приготовится - около 10 минут. Посолите и поперчите, разложите по глубоким мискам и подавайте.