

# Вкусненькая рыбка по-гречески



На 100 грамм:  
Калорийность: **211.32 ккал.**  
Белки: **12.84 г.**  
Жиры: **17.33 г.**  
Углеводы: **1.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnenkaya-rybka-po-grechkeski/>

## Ингредиенты:

- 700-800 г. рыбного филе
- 2 помидора
- 300 г. тертого сыра
- 2 зубчика чеснока
- 200-250 г. майонеза
- сок половины лимона
- измельченная зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, базилик)

## Приготовление:

Рыбное филе разделить на порционные куски и сбрызнуть лимонным соком.

Филе по желанию предварительно натереть солью.

Майонез смешать с зеленью, мелко нарезанными помидорами, измельченным чесноком и 150 г. тертого сыра.

Обмазать рыбу полученной смесью и выложить на смазанный маслом противень.

Сверху посыпать оставшимся сыром и запекать в духовке 30 минут при температуре 180 С