

Запеченная рыбка с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **75,29 ккал.**
Белки: **13,5 г.**
Жиры: **1,39 г.**
Углеводы: **2,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-rybka-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- филе белой рыбы - 600 г (у нас тилапия)
- лук - 1 шт
- чеснок - 5 г
- помидоры - 2 шт
- лимонный сок - 1 ст. л
- маслины - по вкусу
- зелень разная - по вкусу
- специи для рыбы - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Рыбу нарезать на кусочки посолить, сдобрить специями для рыбы, сбрызнуть лимонным соком. Лук и помидоры нарезать произвольно. Зубчик чеснока измельчить. В небольшом количестве растительного масла обжарить лук с чесноком. Добавить помидоры, посолить и добавить немного подсластителя. Черный перец добавить по вкусу. На дно формы положить немного поджаренных овощей. Затем - кусочки рыбы. Поверх рыбы выложить остальные овощи, посыпать маслинами и поставить запекать в духовку на 20 минут, при температуре 180 градусов.