Запеченный минтай под сметанно-чесночным соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **82 ккал.**
Белки: **11,5 г.**
Жиры: **3,1 г.**
Углеводы: **1,9 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-mintaj-pod-smetanno-chesnochnym-sousom/

Ингредиенты:
- минтай 400 г
- сметана 150 г
- чеснок 5 г
- соль, перец черный молотый по вкусу
- приправа для рыбы по вкусу
- укроп 50 г
- сок лимонный по вкусу

Приготовление:
Минтай обрезать на филе, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обдать приправой для рыбы.
Нагреть сковороду, обжарить филе минтая до полуготовности с двух сторон на среднем огне.
В отдельной емкости смешать сметану, мелконарезанный укроп, давленый чеснок, немного соли. Залить получившейся смесью рыбу на сковороде, убрать огонь, перемешать рыбу с соусом лопаткой, накрыть крышкой и тушить минут 15.
Сбрызнуть лимонным соком, досолить по вкусу, подавать с легким салатом.