

## Запеканка с рыбой на ужин



На 100 грамм:  
Калорийность: **71,61 ккал.**  
Белки: **7,16 г.**  
Жиры: **3,09 г.**  
Углеводы: **3,92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-ryboj-na-uzhin/>

### **Ингредиенты:**

- 500 гр. филе рыбы (у меня была треска)
- 2-3 моркови
- 1-2 луковицы
- 2-3 стакана молока
- 2 яйца
- соль по вкусу

### **Приготовление:**

Филе режем на кусочки, солим и кладем в смазанную оливковым маслом форму, морковь трем на терке, лук мелко режем и пережариваем в сковороде. Далее эту смесь выкладываем на рыбку. В молоко взбиваем яйца и заливаем рыбу с овощами. Ставим в духовку до полного приготовления, примерно минут на 30.