

# Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **69.92 ккал.**  
Белки: **8.9 г.**  
Жиры: **2.98 г.**  
Углеводы: **1.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-s-ovoshami-zapechennaya-v-molochnom-souse/>

## Ингредиенты:

- 1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы)
- 3 помидора
- 1 крупный сладкий перец
- 2 небольших соленых огурца
- 300 мл молока (1,5 % жирности)
- 2 яйца
- 1 ч. л. горчицы
- соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу)

## Приготовление:

Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания.

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.

Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180 С.

Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.

Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.

По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.