

Треска в томатно-базиликовом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **94.76 ккал.**
Белки: **11.87 г.**
Жиры: **4.2 г.**
Углеводы: **1.32 г.**

Время приготовления: **45 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-v-tomatno-bazilikovom-souse/>

Не смотря на достаточно большое количество ингредиентов треска в томатно-базиликовом соусе готовится довольно быстро - минут 40-45 и блюдо полностью готово.

Ингредиенты:

для соуса:

- оливковое масло 2 ст. л
- измельченный перец чили 0,5 ч. л
- большой зубчик чеснока 2 шт
- помидоры черри, нарезанные пополам 150 г
- сухое белое вино 50 мл
- свежий базилик, мелко нарезанный 1 горсть
- свежий лимонный сок 2 ст. л
- свежая цедра лимона 0,5 ч. л
- соль 0,5 ч. л
- свежий молотый черный перец по вкусу

для трески:

- оливковое масло 2 ст. л
- филе трески, разрезать на 4 куска 700 г
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 180С.

Для соуса: нагреть масло в большой антипригарной сковороде и обжарить перец чили и чеснок в течение 1 минуты. Добавить помидоры черри и готовить, помешивая, около 12 минут. Влить вино, перемешать и дать смеси покипеть пару минут на медленном огне.

Добавить базилик, лимонный сок, лимонную цедру, соль и перец и готовить в течение 2-х минут. Снять с огня и отложить в сторону.

Для рыбы: нагреть масло в большой антипригарной сковороде. Рыбу натереть солью и перцем с обеих сторон и обжарить до золотистого цвета в течение 5 минут. Рыбу выложить в соус, аккуратно перемешать, отправить в духовку и готовить еще 5 минут.

Подавать со свежим базиликом.