



УЖИН • ОБЕД

## Минтай с морковью и луком (в духовке)

Минтай с морковью и луком (в духовке) — основное блюдо. Калорийность: 79.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, минтай, овощи.

|              |                      |                      |
|--------------|----------------------|----------------------|
| Время<br>1 ч | Порции<br>не указано | Сложность<br>Средняя |
|--------------|----------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|              |                  |              |                    |
|--------------|------------------|--------------|--------------------|
| 79,7<br>Ккал | 10,5<br>Белки, г | 3<br>Жиры, г | 2,7<br>Углеводы, г |
|--------------|------------------|--------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Минтай — 800 г
- ☐ Лук репчатый — 2 шт.
- ☐ Морковь — 2 шт.
- ☐ Масло растительное — 30 мл
- ☐ Паста томатная — 2 ст. л.
- ☐ Вода или красное вино — 50 мл
- ☐ Соль и перец — по вкусу
- ☐ Чеснок — 2 зуб.

## Приготовление

- 01 Лук и морковь нарезать и обжарить на растительном масле.
- 02 Добавить томатную пасту, перемешать, влить воду или красное вино и тушить 3 мин. Посолить и поперчить.
- 03 Минтай очистить, удалить плавники и нарезать порционными кусками.
- 04 Смазать форму маслом. Выложить 0,5 объема овощей и измельченный чеснок, затем распределить рыбу.
- 05 Закрыть рыбу оставшимися овощами и накрыть форму фольгой.
- 06 Запекать 45 мин при 220 °C.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.  
fitpush.ru