

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с белой рыбой и лаймо-медовым соусом

Питательная тарелка с белой рыбой и лаймо-медовым соусом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 328.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые.

Время	Порции	Сложность
45 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

328,3	6,9	28,8	11,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Белая рыба (филе тилапии, трески или дорадо) — 120 г
- [ ] Сушёная зелёная чечевица — 40 г (или варёная — 100 г)
- [ ] Каперсы — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- [ ] Фета — 30 г
- [ ] Сок лайма — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Мёд — 1 ч. л. (7 г) , Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Зелёный горошек (замороженный или свежий) — 80 г
- [ ] Зелёный лук — 1 ст. л. (5 г)
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Паприка копчёная — 0,5 ч. л. (1 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: соедините мёд, соевый соус, сок лайма и паприку. Замаринуйте рыбу 10 минут.

02 Подрумяньте или запеките при 180 °C около 12 минут, периодически смазывая маринадом.

03 Варите чечевицу 20–25 минут, затем слейте лишнюю воду.

04 Горошек обдайте кипятком (или проварите 1–2 минуты, если используете замороженный).

05 Соедините чечевицу с горошком, фетой, каперсами, зеленью и зелёным луком, заправьте лимонным соком и маслом.

06 Разложите смесь на тарелку, сверху — рыбу, полейте оставшимся маринадом.

Соберите рацион в Fit Push

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