

Філе риби під шаром фети

Всього: 40 хв · Підготовка: 13 хв · Готування: 27 хв · 1 порцій · Легко

Вечеря

Без глютену



ІНГРЕДІЄНТИ

220 г Морська біла риба філе

75 г Цвітна капуста

50 г Морквини маленькі

25 г Лимон

30 г Фета

10 г Мед

10 г Олія

10 г Гірчиця в зернах

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Трішки посоліть філе риби та викладіть його на шматок фольги. Зверху я розкладіть тонко нарізану фету. Загорніть фольгу так, щоб пар не виходив під час запікання. Помістіть у розігріту духовку при температурі 200-220 градусів з функцією обдуву.
- 2 В окрему фольгу загорніть моркву та шматочки броколі, трохи підсоливши їх. Загорніть так, щоб не виходив пар, і відправте в духовку разом з рибою.
- 3 Запікайте все протягом 20 хвилин. Після цього вийніть з духовки та викладіть на тарілку, додавши сік з фольги.
- 4 Збоку на тарілку викладіть шматок лимону для краси та регулювання смаку.
- 5 Змішайте всі інгредієнти для соусу в окремій ємності та полийте страву зверху. За бажанням підсоліть.

Харчова цінність на порцію: 456 ккал · Білки 40.0 г · Жири 24.0 г · Вуглеводи 21.0 г · Клітковина 4.0 г