

Диетический рецепт – Карась в мультиварке запеченный с овощами



Ингредиенты:

- Карась – 1 шт. весом около 500-700 г;
- Сыр твердый (до 50% жирности) – 50 г;
- Лук репчатый – 1 шт.;
- Морковь – 1 шт.;
- Соль и перец по вкусу;
- Зелень: укроп или петрушка пару веточек;
- Соевый соус – 1 ст. ложка;
- Яйцо – 1 шт.;
- Растительное масло – 1 ст. ложка (для промазывания чаши мультиварки).

Приготовление:

1. Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, плавники и хвост, отрезать голову (она не используется), промыть и порезать на три одинаковых части.
2. Приперчить и подсолить по вкусу, добавить соевый соус.
3. Лук и морковь очистить от кожуры, промыть и нарезать кольцами.
4. Сыр натереть на терке и смешать с яйцом.
5. Чашу мультиварки промазать растительным маслом и положить в нее рыбу и овощи.
6. Закрывать крышку и установить программу «Выпечка».
7. Установить время приготовления – 30 минут.
8. Через 20 минут залить овощи и рыбу яйцом с сыром.
9. По окончании программы рыба, в нашем случае карась, с овощами готова.

Советы:

- Подавая к столу, рыбу можно украсить зеленью и ломтиками лимона или апельсина.

Энергетическая ценность блюда - 100 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!