

### Диетический рецепт – Рыба с сыром на пару в мультиварке



#### Ингредиенты:

- Толстолобик, щука, судак, сазан – 1 шт. любая на выбор;
- Сыр твердый – 50 г;
- Соль и перец по вкусу;
- Зелень укроп или петрушка пару веточек.

#### Приготовление:

1. Рыбу помыть и порезать на небольшие кусочки, приперчить и подсолить по вкусу.
2. Сыр натереть на терке.
3. В чашу мультиварки налить 1 литр воды.
4. Установить контейнер-пароварку и выложить в него рыбу и посыпать тертым сыром.
5. Закрыть крышку и установить программу "Пар".
6. Выбрать в меню мультиварки вид продукта "Рыба".
7. Установить время приготовления – 30 минут.

Через 30 минут рыба с сыром на пару в мультиварке готова, а подавать к столу ее можно немного украсив зеленью.

**Энергетическая ценность блюда - 100 ккал/ 100 г**

**Приятного аппетита!**