

Филе палтуса с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **118.78 ккал.**
Белки: **6.83 г.**
Жиры: **7.82 г.**
Углеводы: **4.32 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-paltusa-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- палтус филе 180-200 г
- оливковое масло
- соль, перец
- 1/3 кабачка цуккини
- маленькая морковь
- стручки зеленого горошка
- помидоры черри 5-6 шт
- белое вино 50 мл
- сливочное масло 1-2 ст.л

Приготовление:

Филе рыбы и помидорки положите на пергамент, сбрызните оливковым маслом, запеките в духовке при 200 градусах 7-8 минут. Перед подачей посолите и поперчите.

Цуккини и морковь нарежьте тонкими слайсами ножом для чистки овощей. Стручки разрежьте пополам.

На растительном масле быстро обжарьте морковь, стручки гороха (они должны остаться хрустящими). Затем добавьте цуккини, чуть прогрейте и влейте вино. На сильном огне дайте выпариться наполовину. Посолите. Снимите с огня и круговыми движениями по частям вмешайте сливочное масло (венчиком или лопаткой, мешать в одном направлении). Немедленно подавайте овощи с рыбой, полив образовавшимся соусом.