

Минтай с овощами в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **59.28 ккал.**
Белки: **9.71 г.**
Жиры: **0.65 г.**
Углеводы: **3.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-s-ovoshami-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- филе минтая 400 гр
- замороженные овощи 400гр
- соль 3 гр

Приготовление:

Приготовление:

Смазать форму маслом, высыпать любые замороженные овощи, посолить, выложить минтай. Предварительно разморозив. Посолить и поставить на режим «выпечка» в мультиварку на 20 минут, затем включить режим «тушение» ещё на 20 минут и проверяйте готовность на вкус - сочно и вкусно.