

Пангасиус со шпинатом и абрикосами



На 100 грамм:
Калорийность: **199,57 ккал.**
Белки: **8,69 г.**
Жиры: **13,33 г.**
Углеводы: **17,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pangasius-so-shpinatom-i-abrikosami/>

Ингредиенты:

- 2 лука (примерно 100 г)
- 2 ст.л. растительного масла
- 240 г абрикосов (из банки)
- 250 г шпината листа (замороженный)
- 2 пангасиуса филе
- 20 г семечек подсолнечника
- соль
- перец

Приготовление:

Лук очистить и нарезать дольками.

1 ст.л. масла подогреть. Тушить лук на маленьком огне с закрытой крышкой в течении 5 минут.

Абрикосы вынуть из сиропа, дать лишней жидкости стечь и нарезать дольками.

В кастрюлю добавить шпинат, закрыть крышкой, тушить на маленьком огне еще 5 минут.

Рыбу помыть, промокнуть бумажным полотенцем.

Семечки поджарить на сковороде без масла до светло-коричневого цвета, высыпать на тарелку и остудить.

Оставшееся масло разогреть в сковороде, жарить в нем филе пангасиуса, приправленное солью и перцем, на среднем огне с каждой стороны по 2 минуты.

Абрикосы добавить к шпинату. Овощи посолить и поперчить по вкусу. Подавать с рыбой сверху посыпать семечками.