

# Рыбка с помидорами и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **202.76 ккал.**  
Белки: **8.66 г.**  
Жиры: **16.75 г.**  
Углеводы: **2.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-s-pomidorami-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- рыба ( ~2 кг) - 1 шт
- помидоры - 150 г
- сыр твердый - 150 г
- лимон - 0.5 шт
- майонез - 200 г
- петрушка
- укроп
- соль - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу

## Приготовление:

Подготовленную рыбу (чищенную и потрошеную) нарезаем порционно. Солим и перчим, сбрызгиваем лимонным соком и даем промариноваться 10 минут. Рыбу смазываем майонезом и раскладываем на противне. Выкладываем на нее дольки помидоров. Сыр натираем на мелкой терке, зелень мелко режем, соединяем их вместе и перемешиваем. Посыпаем сыром с зеленью и ставим в предварительно нагретую до 220С духовку на 40-50 минут.