

Рыбная паста



На 100 грамм:
Калорийность: **170.35 ккал.**
Белки: **8.57 г.**
Жиры: **4.26 г.**
Углеводы: **23.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnaya-pasta/>

Ингредиенты:

- белой рыбы 500 г
- белого вина 1/2 стакана
- каперсов 1 ст. л
- оливок 12 шт
- оливкового масла 3 ст. л
- петрушки 2 ст. л
- помидор 4 шт
- соли и перца по вкусу
- спагетти 500 г
- чеснока 2 зубчика

Приготовление:

Очищаем рыбу от костей и кожи, режем крупными кусочками.
Маслины режем на две части. Измельчаем петрушку. Чеснок мелко рубим.
На умеренном огне разогреваем масло и обжариваем чеснок.
Добавляем рыбу, жарим до появления румяной корки.
Солим и перчим, вливаем вино, тушим пока вино не выпарится.
Добавляем томаты, тушим еще минут 10 и добавляем каперсы.
Последним этапом добавляем маслины с петрушкой, очень аккуратно.
Перемешиваем и через 5 минут снимаем с огня.
Отвариваем спагетти и выкладываем порционно на блюдо, сверху.
Выкладываем рыбу.