

Рыбный омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **85.04 ккал.**
Белки: **8.77 г.**
Жиры: **4.22 г.**
Углеводы: **2.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-omlet/>

Ингредиенты:

- форель - 200 г
- яйца - 4 шт
- молоко - 1 стакан
- помидор - 1 шт
- болгарский перец - 1шт
- зелень - 5г

Приготовление:

Моем форель и режем на кусочки. Режем на кубики все овощи - помидор и болгарский перец. Взбиваем яйца, добавляем молоко и соль. Смазываем форму маслом и выкладываем в неё рыбу и овощи. Заливаем яично-молочной смесью и посыпаем нарезанной зеленью. Ставим в духовку и запекаем при 180 гр 20 минут.