



Ингредиенты

- Минтай¹ - **100 г**
- 1 помидор¹ - **140 г**
- Чеснок¹ - **1 зубчик**
- Семена льна¹ - **1 ст. л.**
- Петрушка¹ - **50 г**
- Семечки тыквы¹ - **5 г**
- Греческий йогурт¹ - **100 г**
- Куркума² - **1 ч.л.**

Приготовление

Разогреть духовку до 150°C, помидор нарубить с зеленью, смешать с йогуртом и выдавить чеснок. Выложить на пергамент филе минтая и залить получившимся соусом, посыпать семенами. Запекать 35 минут. Перед подачей украсить зеленью и поперчить.

Пищевая ценность

Калории

396 ккал

Белки

41 г

Жиры

17 г

Углеводы

27 г

Клетчатка

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>