254 РЕЦЕПТА С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

РЫБА

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ · ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ · ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Запеченная рыба под хрустящей корочкой
на 100грамм - 89.48 ккал Б/Ж/У - 17.26/1.84/0.8

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 700 г (у нас треска)
Чеснок - 10 г
Сыр - 3 ст. л
Петрушка - 2 ст. л
Сок лимона - 1 ст. л.
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреем духовку. В сковородке с толстым дном прогреем масло, добавим порубленный чеснок, немного обжарим, посолим. Снимем с огня, добавим сыр и зелень, перемешаем до однородности.
Рыбу выложим на противень, сбрызнем лимонным соком, сверху выложим смесь с крошками, немного придавим и поставим в духовку на 10-15 минут.

Приятного аппетита!

5 рыбных рецептов для полезного ужина.

Все знают, что рыба очень полезна и отлично подходит для диетического ужина, а мы еще знаем, как сделать ее потрясающе вкусной! Забирайте подборку себе на стену, чтобы не потерять!

1. Рыба в фольге: лучший ужин
На 100 гр. - 11 Ккал.

Ингредиенты:

• Рыба (ваша любимая) — 2 стейка
• Лук — 1/2 шт.
• Лимон — пару кусочков
• Лавровый лист — пару штук
• Черный перец, соль
• Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

2. Треска, запеченная по-гречески: легко и вкусно
На 100 гр. - 90 Ккал.

По этом греческому рецепту любая рыба готовится чрезвычайно быстро и просто, и превосходно сочетается с любым гарниром. Мы готовили треску.

Ингредиенты:

• Филе трески 2 шт.
• Семена кориандра 2 ст. ложки
• Щепотка сушеной паприки
• Соль 1 чайная ложка
• Винный уксус или лимон ½ ст. ложки
• Зелень по вкусу

Приготовление:

В хорошо разогретую сковороду засыпьте семена кориандра и слегка обжарьте в течение 5 минут при постоянном помешивании. Обжаренные семена остудите, а затем измельчите в ступке с солью. Разогрейте духовку до 190 градусов. Натрите рыбное филе смесью измельченного кориандра, паприки, зелени и соли. Выпекайте в течение 25 минут. Подавайте в горячем виде, полив винным уксусом или соком лимона. Треску с кориандром также можно приготовить на пару.

3. Тилапия с чесноком и лимоном
На 100 гр. - 107 Ккал.

Любая белая рыба отлично получится по этому рецепту. Мы возьмем тилапию, поскольку в ней много белка и мало калорий. Тилапия с чесноком — это простое и вкусное блюдо, которое вы легко сможете приготовить, когда времени совсем мало.

Ингредиенты:

• 6 филе тилапии
• 2 раздавленных зубчика чеснока
• 3 ст. л. оливкового масла
• 1 ч. л. орегано
• 1 ч. л. петрушки
• соль и перец
• 1 лимон

Приготовление:

1.Промойте филе тилапии под проточной водой. Вытрите насухо бумажным полотенцем.
2.Застелите противень фольгой. Разложите филе тилапии.
3.Посыпьте рыбу солью, перцем, орегано и петрушкой. Полейте оливковым маслом и положите раздавленный чеснок.
4.Поставьте противень в духовку. Если в вашей духовке есть гриль, то поставьте противень на 20 сантиметров ниже гриля.
5.Готовьте в течение 7 минут.
6.Подавайте, полив лимонным соком.

4. Тилапия с медом и лаймом
На 100 гр. - 129 Ккал.

Тилапия с медом и лаймом — это отличный пример вкусного и полезного блюда. Готовится блюдо очень просто, а по питательным свойствам тилапию можно назвать одной из лучших рыб. Замаринованную рыбу можно поместить в зип-пакеты и положить в морозилку. Потом останется только разморозить и приготовить. Вашу любимую белую рыбу тоже можно приготовить по этому рецепту.

Ингредиенты:

Для маринада:
• 4 филе тилапии
• сок и цедра 1 лайма (если не нашлось лайма, можно использовать лимон)
• 2 ст. л. оливкового масла
• 1,5 ст. л. меда
• 1/2 ч. л. соли
• 1/2 ч. л. перца
• 1/4 ч. л. сушеного чеснока

Для панировки и приготовления:
• 1/2 стакана цельнозерновой муки
• 1/4 ч. л. соли
• 1/4 ч. л. перца
• 1 ст. л. оливкового масла

Приготовление:

1.Смешайте сок и цедру лайма, 1 ст. л. оливкового масла, мед, соль, перец и сушеный чеснок. Добавьте рыбу, покройте ее маринадом. Поставьте мариноваться в холодильник на 1-24 часа.
2.Смешайте в тарелке муку, соль и перец. Обваляйте каждое филе тилапии в панировке.
3.Разогрейте оливковое масло в сковороде, обжаривайте тилапию по 3-4 минуты с каждой стороны.
4.Подавайте с ломтиками лайма.

5. Рыба в молоке
На 100 гр. - 106 Ккал.

Получается крайне нежно и вкусно!

Ингредиенты:

• филе телапии/трески/пикши или другой белой рыбы 500 г
• молоко обезжиренное 100 мл
• зелень по вкусу
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы и соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.

Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе
на 100грамм - 67.47 ккал Б/Ж/У - 8.68/2.82/1.96

Ингредиенты:
1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы),
3 помидора,
1 крупный сладкий перец,
2 небольших соленых огурца,
300 мл молока (1,5 % жирности),
2 яйца,
1 ч. л. горчицы,
Соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу).

Приготовление:
1. Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания.
2. Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец – соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.
3. Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180° С.
4. Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.
5. Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.
6. По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.

Рыба, тушенная с луком и сметаной
139.26ккал (без учета масла + рыбу брали судак)

Ингредиенты
500 г филе рыбы (судак, минтай, тилапия, горбуша, и т.д.)
250 г лука
300-400 г сметаны (кефира,йогурта)
соль
перец
растительное масло
Рецепт приготовления

Рыбка получается мягкая, нежная, со сливочным вкусом.
На гарнир можно приготовить картофельное пюре.
Из указанного количества ингредиентов получается 5-6 порций.

Лук нарезать полукольцами.

Рыбу нарезать небольшими кусочками.

Обжарить лук на растительном масле.

Добавить рыбу, жарить по 2-3 минуты с каждой стороны.

Добавить сметану, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут.
При подаче посыпать зеленью.

Котлетки из рыбы и цветной капусты
на 100грамм - 70.2 ккал Б/Ж/У - 8.98/2.24/3.9

Ингредиенты:
1) Филе минтая 200 гр.,
2) Цветная капуста 200 гр.,
3) Лук репчатый 100 гр.,
4) Яйцо 100 гр.
5) Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу помыть и разрезать на небольшие кусочки. Цветную капусту разделить на соцветия и отварить. Нарезать лук. Взбить в блендере филе минтая, отварную цветную капусту и лук. Добавить яйца. Посолить, поперчить по вкусу. Сформировать котлетки, обжарить не медленном огне по несколько минут с каждой стороны.

Приятного аппетита!

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин!
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
скумбрия 300 г
лук репчатый крупный 1 шт.
морковь крупная 1 шт.
помидор крупный 1 шт.
лимон 1/2 шт.
соль, специи по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная в яйце со сметаной
на 100грамм - 104.76 ккал Б/Ж/У - 14.06/5.02/1

Ингредиенты:
филе рыбы 1 шт
яйца 4 шт
лук по вкусу
сметана 2-3 ст.л
сыр нежирный
оливковое масло
соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные шашлычки с овощами

Ингредиенты:

Филе минтая — 400 г
Кабачок молодой — 1 шт.
Перец болгарский жёлтый — 0,5 шт.
Перец болгарский красный — 0,5 шт.
Лимон — 1 шт.
Укроп — 1 пучок
Масло оливковое (или подсолнечное) — 6 ст. л.
Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Кабачок порезать дольками, перец — квадратиками.
2. Рыбу порезать кубиками.
3. С лимона снять цедру. Только жёлтую часть!
4. Укроп мелко порезать.
5. Для маринада смешать укроп, цедру лимона, оливковое масло и сок половинки лимона.
6. В чашу выложить рыбу, овощи, посолить, поперчить и влить маринад.
7. Всё хорошо перемешать и оставить мариноваться на 15 минут.

8. Противень застелить пергаментом или смазать маслом. Деревянные шпажки 10 минут вымочить в воде.
9. На шпажки наколоть овощи и рыбу, чередуя кусочки.
10. Выложить шашлычки на противень и поставить в духовой шкаф под гриль на 7–10 минут. Если у вас нет режима "гриль", то запекайте шашлычки 10-15 минут при температуре 200 градусов.

Котлеты из рыбы с морковкой
на 100грамм - 96.91 ккал, Б/Ж/У - 13.92/3.56/2.55

Ингредиенты:
500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 луковица
1 яйцо
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)
К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.
Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.
Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.

Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Куриные грудки в сметане,вкуснятина :)
- 100г/86 ккал -

Картофель 7 штук
Куриная грудка 3 штуки
Репчатый лук 1 головка
Сметана по вкусу
Кетчуп по вкусу
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1. Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.

2. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки

курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:
рыба
яйца
лук
сметана
сыр

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Минтай запеченный с лимоном на ужин
на 100грамм - 58.14 ккал Б/Ж/У - 12.24/0.78/0.77

Ингредиенты:
Филе минтая 400 г
Лимон 1 шт.
Соль, перец, специи для рыбы по вкусу

Приготовление:
1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухим.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.

5 рыбных рецептов для полезного ужина
Все знают, что рыба очень полезна и отлично подходит для диетического ужина, а мы еще знаем, как сделать ее потрясающе вкусной!

Сохрани себе!

1. Рыба "по-французски" на ужин!
на 100 грамм - 99.52 ккал белки -14 жиры - 4 углеводы- 0

Ингредиенты:
Филе рыбы - 500 г (у нас судак)
Помидор - 1 шт
Натуральный йогурт - 1 ст. л
Сыр нежирный - 75 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

2. Белая рыба с соусом и овощами: низкокалорийно и вкусно
на 100грамм - 72.98 ккал белки- 12 жиры- 1 углеводы - 2

Ингредиенты:
1 красный перец
1 томат средний
1 лайм
500 г филе трески (или другой белой рыбки)
1/2 белого лука
2 зубчика чеснока
базилика, петрушка, розмарин
молотый черный перец, куркума

оливковое масло

Приготовление:
Бланшируем помидор! Не пугаемся - звучит устрашающе, конечно, но все просто. Делаем на томате надрез крестообразный, опускаем в кипяток на пару минут.
Снимаем кожицу, удаляем семена. Мелко режем перец, томат, шинкуем лук, чеснок, базилик и петрушку.
Припускаем лук и чеснок в сковородке с 3 ст. л. воды.
Добавляем перцы, тушим минут. Добавляем томат, базилик, петрушку, куркуму и молотый черный перец.
Выжимаем сок лайма в смесь. Тушим еще минут 5-6.
Соус готов!
Разогреваем духовку до 180°. Моем филе, укладываем в форму для запекания. Выкладываем соус прямо на рыбку, сверху украшаем розмарином (по желанию). Готовим 20 минут.

3. Тилапия с чесноком и лимоном
на 100грамм - 113.22 ккал белки-19 жиры-4 углеводы-0

Ингредиенты:
1 филе тилапии (свежее или мороженое – разморозить)
3 ломтика лимона
Щепотка сухого чеснока
Горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
Соль

Приготовление:
Разогрейте духовку до 180 градусов.
Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.
Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.
Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.
Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.
Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.
Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис. М-м-м!
Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.
Такая тилапия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).

4. Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе
на 100грамм - 114.51 ккал белки -7 жиры- 6 углеводы - 6

Ингредиенты:
Горбуша — 1 шт.
Грибы лесные замороженные — 200 г
Лук репчатый — 2 шт.
Сметана — 5 ст. л.
Молоко — 100–130 мл
Зелень
Соль, перец, специи по вкусу
Сыр твердый — 100 г
Лимон

Приготовление:
1. Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, поперчить, полить лимонным соком по желанию. Оставить на 20 минут.
2. Приготовить соус: лук порезать кубиком, грибы отварить до готовности.
3. Сначала обжарить лук на масле до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать, влить молоко, перемешанное со сметаной. Посолить, поперчить и добавить специи по желанию (у меня карри 2 щепотки, хмели-сунели 0,3 ч. л.) и зелень. Перемешать. Довести до кипения, но не кипятить.
4. Рыбу выложить в форму для запекания, залить соусом, поставить в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.
5. Достать, посыпать сыром и допечь еще 15-20 минут до золотистого цвета.
6. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и подавать с любимым гарниром, например, пюре.

5. Филе рыбы, запеченное под горчицей
на 100грамм - 124.49 ккал белки- 14 жиры- 7 углеводы- 1

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 500 г (у нас треска)
Горчица 2 ст. л (не острая)
Масло оливковое - 2 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреть духовку до 200С
Обмыть рыбу холодной водой и обсушить бумажными полотенцами.
Смазать оливковым маслом, посолить и поперчить с обеих сторон. Сверху намазать тонким слоем горчицы. Переложить на противень, предварительно застеленный фольгой. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут, пока рыба не будет легко отделяться вилкой.

Приятного аппетита!

Горбуша, запеченная в духовке!

Калорийность 100грамм - 106.3 ккал
Б/Ж/У - 7.52/7.07/3.49

Ингредиенты:
Горбуша 400 г
Лук репчатый 1 шт
Паста томатная 100 г
Помидоры красные 2 шт
Соль 1 ч.л
Паприка 1 ч.л

Приготовление :
Стэйки можно брать целиком. Я же поделила их на две части и убрала все кости. Каждый кусочек горбуши приготовить(в мультиварке, пароврке, запечь). Теперь займемся соусом.
Лук очищаем и нарезаем вдоль, дольку чеснока также.В небольшом кол-ве воды потушить лук и чеснок. Добавим томатную пасту. У меня была жидкая паста. Если такой нет, то 1 ст. л. густой пасты развести в 100-150 гр воды и добавить в сковороду. Туда же соль, нарезанные помидоры, немного молотого перца и паприки. Дать потушиться 2-3 минуты.
В огнеупорную посуду укладываем горбушу и сверху заливаем соусом.
Ставим в разогретую духовку на 20 минут. Можно таким же образом потушить в кастрюле на огне.
Горбуша получается сочная и пикантная.

Приятного аппетита!

Лосось в фольге
114 ккал на 100 г

Филе лосося 800 г
Лимоны 1 штука
Вино белое сухое 1/2 стакана
Имбирь тертый 50 г
Чеснок 1 головка
Уксус 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Сахар по вкусу

Время приготовления - 45 мин.

1 Филе лосося промойте и поделите на четыре порции.

2 Очистите лимон и чеснок, протрите на мелкой терке или порубите в комбайне. Добавьте имбирь, уксус и вино, соль, перец и сахар. Разотрите до однородной массы.

3 Куски лосося натрите маринадом и оставьте в холодильнике на 2 часа.

4 Каждый кусок вместе с маринадом заверните в фольгу и запекайте в духовке при температуре 180

градусов 30 минут.

Рыбные котлетки из филе минтая
на 100грамм - 79.58 ккал Б/Ж/У - 13.3/1.8/2.83

Ингредиенты:
500-600 гр рыбы филе минтая
1 луковица
1 яйцо
1 чайная ложка кукурузного крахмала
соль,перец,орегано по вкусу
овсянные отруби для панировки.

Приготовление:
- Перемолоть филе рыбы,луковицу на мясорубке,добавить яйцо,крахмал,соль,перец.
- Все очень хорошо перемешать.
- Запанировать в овсянных отрубях и жарить на антипригарной сковороде с несколькими каплями оливкового масла.

Кушать с натуральным йогуртом 1,5 % или с обезжиренным творожком.

Приятного аппетита!

Рыбное филе, тушеное с овощами
(подойдет для обеда и ужина)
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Рыба по-гречески
115 ккал на 100 гр

Рыба по-гречески готовится чрезвычайно быстро, легко и хорошо сочетается с любым гарниром.

Чтобы приготовить рыбу по-гречески понадобится:
2 крупных филе трески,
2 столовые ложки целых семян кориандра,
1 чайная ложка соли,
1/2 столовые ложки винного уксуса или лимона.

Приготовление:

1. В хорошо разогретую сковороду засыпать семена кориандра и слегка обжарить при постоянном помешивании в течение 5 минут;

2. Обжаренные семена кориандра остудить, затем измельчить в ступке с солью;

3. Духовку разогреть до 190 градусов.

4. Натереть рыбное филе смесью измельченного кориандра с солью;

5. Выпекать рыбу в течение 25 минут при 190 градусах;

6. Подавать блюдо в горячем виде, полив винным уксусом (можно заменить соком лимона).

Треску с кориандром также можно приготовить на пару.

Белая рыба по-итальянски

4 филе белой рыбы (например, трески – 600 г)
Помидоры черри (500 г)
Чёрные маслины (50 г)
Кедровые орехи (25 г)
Горсть свежего базилика
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 175 ккал.

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму длю духовки кожей вниз.
Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.
Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

Рыбное филе, тушеное с овощами
(подойдет для обеда и ужина)
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Запеченный минтай с лимоном

Ингредиенты:

Филе минтая — 400 г
Лимон — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Специи для рыбы — 1-2 ч. л.

Приготовление:

1. Включите духовку нагреваться до 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Запеченный минтай с лимоном

на 100г - 136.73 ккал
Б/Ж/У - 13.93/8.87/0.37

Ингредиенты:

Филе минтая — 400 г
Лимон — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Специи для рыбы — 1-2 ч. л.

Приготовление:

1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Рыба в молоке

Ингредиенты:
-филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
-молоко 0,5% 100мл;
-зелень по вкусу;
-соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.

Получается крайне нежно и вкусно. Отличное блюдо для сушки.

Рыба запечённая с помидорами и сыром

90 ккал на 100 гр

Рецепт из разряда: быстро и вкусно!

Ингредиенты:

филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр.
помидор 1 шт.
сметана 3-4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
соль,перец
сыр твёрдый 50-70 гр.

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.

Рыбка, запеченная с лимоном
на 100грамм - 58.29 ккал Б/Ж/У - 12.24/0.78/0.8

Ингредиенты:
Филе минтая 400 г
Лимон 1 шт.
Соль, перец, специи для рыбы по вкусу

Приготовление:
1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухим.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.

Приятного аппетита!

Запеченная рыба в шубе из омлета
на 100грамм - 141.6 ккал Б/Ж/У - 13.8/9.3/0.77

Ингредиенты:
500 г постного рыбного филе (минтай, треска, горбуша);
5 яиц;
1/4 стакана дробленых грецких орехов;
3 ч.л. лимонного сока;
соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление:
1. Рыбное филе порезать на кусочки по 5-7 см, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить, оставить мариноваться минут на 10-30.
2. Подобрать форму с высокими бортами, слегка смазать оливковым маслом.
3. Положить в нее рыбу и поставить в духовку на 10 мин.
4. Яйца взбить до образования пены, посолить и поперчить, по желанию добавить молотые орехи и зелень. Полученной смесью залить рыбу.
5. Поставить противень в духовку на 10-15 мин до тех пор, пока омлет не запечется до золотистой румяной корочки. Во время запекания омлет может подняться. В этом случае нужно проколоть его вилкой или ножом.

Приятного аппетита!

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин

Итого на 100 грамм - 95 ккал: Белки- 8 Жиры - 5Углеводы - 4

Получается отлично сбалансированно: скумбрия обеспечивает достаточное количество белка и полезных жиров, а овощи добавят витаминов и клетчатки. И главное: всю эту вкуснатищу можно скушать даже на самый поздний ужин!

Ингредиенты:

• скумбрия 300 г
• лук репчатый крупный 1 шт.
• морковь крупная 1 шт.
• помидор крупный 1 шт.
• лимон 1/2 шт.
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и

посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

5 рыбных рецептов для полезного ужина
Все знают, что рыба очень полезна и отлично подходит для диетического ужина, а мы еще знаем, как сделать ее потрясающе вкусной!

Сохрани себе!

1. Рыба "по-французски" на ужин!
на 100грамм - 99.52 ккал Б/Ж/У - 14.33/4.46/0.76

Ингредиенты:
Филе рыбы - 500 г (у нас судак)
Помидор - 1 шт
Натуральный йогурт - 1 ст. л
Сыр нежирный - 75 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

2. Белая рыба с соусом и овощами: низкокалорийно и вкусно
на 100грамм - 72.98 ккал Б/Ж/У - 11.94/1.88/2.17

Ингредиенты:
1 красный перец
1 томат средний
1 лайм
500 г филе трески (или другой белой рыбки)
1/2 белого лука
2 зубчика чеснока
базилика, петрушка, розмарин
молотый черный перец, куркума
оливковое масло

Приготовление:
Бланшируем помидор! Не пугаемся - звучит устрашающе, конечно, но все просто. Делаем на томате надрез крестообразный, опускаем в кипяток на пару минут.
Снимаем кожицу, удаляем семена. Мелко режем перец, томат, шинкуем лук, чеснок, базилик и петрушку.
Припускаем лук и чеснок в сковородке с 3 ст. л. воды.
Добавляем перцы, тушим минут. Добавляем томат, базилик, петрушку, куркуму и молотый черный перец.
Выжимаем сок лайма в смесь. Тушим еще минут 5-6.
Соус готов!
Разогреваем духовку до 180°. Моем филе, укладываем в форму для запекания. Выкладываем соус прямо на рыбку, сверху украшаем розмарином (по желанию). Готовим 20 минут.

3. Тилапия с чесноком и лимоном
на 100грамм - 113.22 ккал Б/Ж/У - 19.16/4.08/0.59

Ингредиенты:
1 филе тилапии (свежее или мороженое – разморозить)
3 ломтика лимона
Щепотка сухого чеснока
Горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
Соль

Приготовление:
Разогрейте духовку до 180 градусов.
Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.
Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.
Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.
Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.
Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.
Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис. М-м-м!
Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.
Такая тилапия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).

4. Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе

на 100грамм - 114.51 ккал Б/Ж/У - 7.04/6.59/6.54

Ингредиенты:
Горбуша — 1 шт.
Грибы лесные замороженные — 200 г
Лук репчатый — 2 шт.
Сметана — 5 ст. л.
Молоко — 100–130 мл
Зелень
Соль, перец, специи по вкусу
Сыр твердый — 100 г
Лимон

Приготовление:
1. Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, поперчить, полить лимонным соком по желанию. Оставить на 20 минут.
2. Приготовить соус: лук порезать кубиком, грибы отварить до готовности.
3. Сначала обжарить лук на масле до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать, влить молоко, перемешанное со сметаной. Посолить, поперчить и добавить специи по желанию (у меня карри 2 щепотки, хмели-сунели 0,3 ч. л.) и зелень. Перемешать. Довести до кипения, но не кипятить.
4. Рыбу выложить в форму для запекания, залить соусом, поставить в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.
5. Достать, посыпать сыром и допечь еще 15-20 минут до золотистого цвета.
6. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и подавать с любимым гарниром, например, пюре.

5. Филе рыбы, запеченное под горчицей
на 100грамм - 124.49 ккал Б/Ж/У - 13.93/7.12/1.57

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 500 г (у нас треска)
Горчица 2 ст. л (не острая)
Масло оливковое - 2 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреть духовку до 200С
Обмыть рыбу холодной водой и обсушить бумажными полотенцами.
Смазать оливковым маслом, посолить и поперчить с обеих сторон. Сверху намазать тонким слоем горчицы. Переложить на противень, предварительно застеленный фольгой. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут, пока рыба не будет легко отделяться вилкой.

Приятного аппетита!

Рыбное филе, тушеное с овощами
(подойдет для обеда и ужина)
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Правильный способ приготовить скумбрию

Итого на 100 грамм - 142 ккал: Белки- 14 Жиры - 9Углеводы - 2

Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.

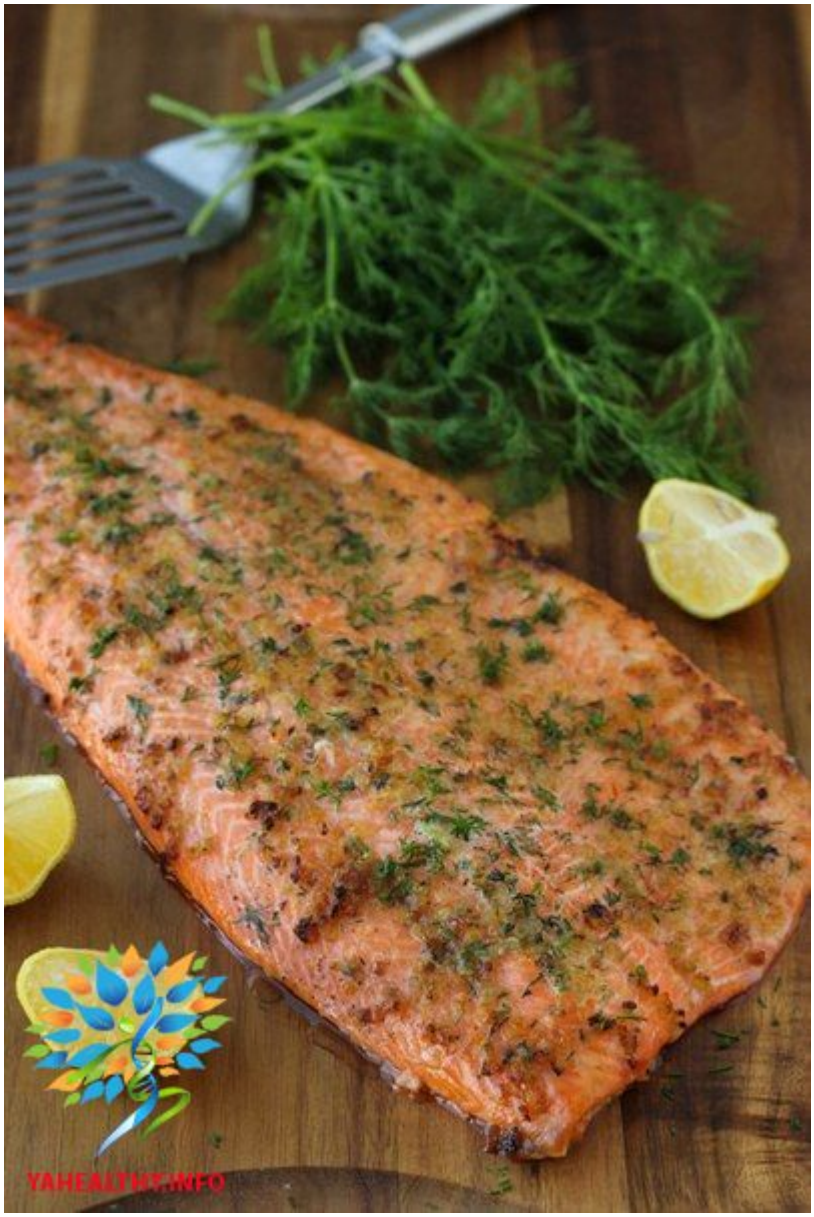
Ингредиенты:

• 2 скумбрии
• 1 луковица
• 150 г натурального йогурта
• сок 1/2 лимона
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

Приятного аппетита!



Запеченная форель: супер-питательный ужин!
на 100грамм - 153.64 ккал Б/Ж/У - 13.36/10.46/1.39

Ингредиенты:
Филе форели - 300 г
Лук 10 г (мелко нарезать)
Чеснок - 5 г
Укроп - 1-2 ст. л (измельченный)
Сок лимона - 1 шт
Цедра лимона - 1 ч. л
Оливковое масло - 4 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Духовку нагрейте до 230 градусов. Противень застелите фольгой или бумагой для выпечки. В сковороде на масле обжарьте лук до мягкого состояния. Затем добавьте цедру и выдавленный чеснок. Через минуту влейте половину сока лимона. Рыбу выложите на противень. Посолите и поперчите. Сверху выложите обжаренную смесь, присыпьте половиной укропа. Отправьте выпекаться на 12-17 минут. Готовую рыбу сбрызните остальным соком лимона, присыпьте укропом и подавайте.

Приятного аппетита!

Рыба под овощным маринадом

На 100 гр - 55 ккал белки - 9 жиры - 1 углеводы - 2

Обязательно возьмите этот рецепт на заметку: рыбка получается просто отменная! А вкусный белковый ужин всегда в цене!

Ингредиенты:

• Филе белой рыбы 400 г (у нас треска)
• Зеленая стручковая фасоль 100 г
• Помидоры черри 10 шт. (или простые некрупные, штук 6-7)
• Лук красный ¼ головки
• Маслины без косточек 6 шт.

• Белый винный уксус 2 ст. л.
• Чеснок 1 зубчик
• Петрушка рубленая 1 ст. л.
• Дижонская горчица ½ ч. л.
• Соль, перец, оливковое масло

Приготовление:

Разогрейте духовку до 220 градусов.
В миске смешайте немного оливкового масла, уксус, измельченный чеснок, мелко нарезанные маслины, петрушку, горчицу, соль и перец.
Возьмите 2 листа фольги на каждый выложите по половине зеленой фасоли и разрезанные пополам черри.
На овощи сверху положите по куску рыбы и сбрызните приготовленной заправкой. Сверху выложите нарезанный тонкими кольцами лук.
Плотно заверните фольгу и положите на противень. Отправьте в духовку на 15 минут.
Аккуратно откройте фольгу и переложите рыбу и овощи на тарелки. Полейте вытопившимися соками.
Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с помидорами и сыром
Рецепт из разряда: быстро и вкусно!

на 100грамм - 90.88 ккал, Б/Ж/У - 13.17/3.77/1.26

Ингредиенты:
филе не жирной рыбы (у нас была треска) - 700 г
крупный помидор - 1 шт.
греческий йогурт 4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (у нас был укроп)
соль,перец
сыр твёрдый - 50 г

Приготовление:
Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать йогуртом. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут

Приятного аппетита!

Рыбные котлетки с овощами: нежный белковый ужин!
на 100грамм - 108.09 ккал Б/Ж/У - 11.01/3.36/8.36

Ингредиенты:
Рыбное филе (хек, треска) 500 г

Фасоль стручковая 100 г
Морковь 1 шт.
Яйца 2 шт.
Соевый соус 4 ст. л.
Мука цельнозерновая (либо молотая овсянка) 3 ст. л.
Соль по вкусу

Приготовление:
Морковь и стручковую фасоль бланшировать в кипящей подсоленной воде, затем мелко нарезать.
В блендере измельчить рыбное филе с соевым соусом.
Добавить яйца, овощи, щепотку соли, хорошо перемешать.
Постепенно ввести муку, перемешать.
Сформировать котлетки, выложить на противень с пергаментом и запекать в разогретой до t 180 °С духовке 30 минут.

Приятного аппетита!

Тушеная скумбрия с луком и морковью - рыбный ужин!
на 100грамм - 144.5 ккал Б/Ж/У - 11.55/9.99/2.32

Ингредиенты:
Скумбрия — 700 гр
Морковь — 2 шт
Репчатый лук — 2 шт
Соль — 2-3 щепоток (по вкусу)

Вода — 5 ст.л
Оливковое масло — 2 ст.л
Перец горошком — 1/2 ч.л
Лавровый лист — 1 шт

Приготовление:
Первым делом займемся рыбой - почистим и удалим плавники, голову, внутренности и хорошо промоем.
Дальше нарезаем скумбрию небольшими порционными кусками.
Очищенный репчатый лук нарезаем полукольцами.
Морковку нарезаем красивой соломкой или используем специальную терку.
Смешиваем морковку и лук. В кастрюлю, в которой будем тушить рыбу, отправляем часть овощей.
На овощи выкладываем нарезанную скумбрию. Добавляем перец горошком, соль и кусочки лаврового листа.
Сверху на скумбрию выкладываем остальные овощи, заливаем все водой, чтоб она чуть не доходила до верхнего края овощей. Добавляем оливковое масло. Ставим на маленький огонь тушить под закрытой крышкой минут 30.

Приятного аппетита!

Запеченная форель
177ккал на 100 гр

Ингредиенты:
филе форели
4 столовых ложки сливочного масла
лук-шалот, мелко нарезать
2 зубчика чеснока, выдавить
1-2 столовых ложки свежего укропа, порубить
соль и перец
сок 1 лимона + 1 чайная ложка цедры

Приготовление:
Духовку нагрейте до 230 градусов. Противень застелите фольгой или бумагой для выпечки.
В сковороде на масле обжарьте шалот до мягкого состояния. Затем добавьте цедру и выдавленный чеснок. Через минуту влейте половину сока лимона. Рыбу выложите на противень. Посолите и поперчите. Сверху

выложите обжаренную смесь, присыпьте половиной укропа.
Отправьте выпекаться на 12-17 минут. Готовую рыбу сбрызните остальным соком лимона, присыпьте укропом и подавайте.

4 Маринада для рыбы

Сохраните себе обязательно!

1.) Соленая рыбка за 2 часа

Рыбу, приготовленную таким способом, можно кушать уже через 2 часа. Но еще вкусней она получится, если постоит немного в холодильнике и пропитается маслом. Но и сразу она очень хороша. В этот раз я солила сразу и селедку, и скумбрию вместе. Вы берите рыбку на свой вкус.

Потребуется:

2 рыбки
лук по вкусу (его можно побольше, очень вкусный)
вода комнатной температуры 400 мл
соль 2 столовых ложки без горки
масло оливковое 200 мл
лавровый лист 3 штуки

гвоздика 3 штуки
перец горошком 10 штук
кориандр горошком 1 чайная ложка
уксус столовый 6%-9% (или яблочный) 2 ст л

Как делать:

1. Рыбу почистить от внутренностей, промыть холодной водой. Снять шкурку и аккуратно отделить от хребта филе. Порезать на кусочки.
2. В воде растворить соль. Рыбу сложить в миску и залить водой с солью. Оставить на 2 часа при комнатной температуре.
3. Масло перемешать с уксусом. Порезать лук полукольцами.
4. Слить рассол с рыбы, ополоснуть проточной водой.
5. Складывать в миску (банку), чередуя с луком и специями, залить маслом.

Рыбка готова, но через несколько часов она будет еще вкуснее)

2.) Маринад для красной рыбы

Потребуется:

1 кг рыбного филе
4 столовых ложки крупной морской соли
2 столовых ложки сахарозаменителя
цедра 1 лимона
20 грамм зелени укропа
1 или пол столовой ложки коньяка

Как делать:

1. Натереть кусок рыбного филе солью и сахарозаменителем. Обвалять в лимонной цедре и укропе. Сбрызнуть коньяком.
2. Закрыть пищевой пленкой, слегка надорвав ее, чтобы был доступ воздуха.
3. Поставить в холодильник на несколько часов: минимум 4 часа для слабосоленого вкуса, а лучше на ночь.

3.) Сельдь пряного посола

Набор пряностей, как и в других рецептах соления и маринования чего-либо, можете менять на свой вкус. И еще, таким образом, можно солить практически любую рыбу!

Время приготовления: 10 минут + время на маринование (48 часов)

Порций: 4-6:
Потребуется:

Рассол на 1 литр воды:

4 столовых ложки соли
1,5 столовых ложки сахарозаменителя
80 мл спиртового уксуса (обычного)
1 чайная ложка семян кориандра
6 ягод можжевельника

2 штуки гвоздики
4 горошины душистого перца
½ чайной ложки горошин черного перца
3 лавровых листа
2 свежие или мороженные сельди

Как делать:

1. Все ингредиенты для рассола и воду поместить в небольшой сотейник.
2. Довести до кипения и мешать до полного растворения соли и сахарозаменителя. Снять с огня и полностью остудить.
3. Сельди выпотрошить, отрезать голову, хорошо помыть. Положить в лоток.
4. Залить остывшим рассолом и оставить на 48 часов в холодильнике, время от времени поворачивая рыбу. Сельдь готова!

Способ подачи: порезать сельдь на кусочки, обложить резанным красным луком, сбрызнуть оливковым маслом, соком и цедрой лимона. Хранить в рассоле не дольше недели, в холодильнике. Без рассола, в лотке 2 недели. Лучше всего на вкус, на третий день соления.

4.) Соленая рыба

Берем рыбку свежемороженную (селедку или скумбрию). Рыбку (на 2 штучки) распотрошить, помыть, обсушить салфеткой и разрезать на кусочки.

Подготовить смесь для соления:

2 столовые ложки соли
1 столовая ложка сахарозаменителя
2-3 столовых ложек укропа, можно свежий
1/2 чайной ложки чёрного перца
сухой базилик (по желанию)

Как делать:

1. На пищевую плёнку выкладываем рыбку, предварительно макнув в смесь для соления с 2-х сторон.
2. Всю рыбку плотно прижимаем, оборачиваем плёнкой и помещаем в полиэтиленовый пакет на сутки.
3. Затем рыбку выложить на блюдо, добавить несколько капель лимонного сока и 2-3 столовые ложки оливкового масла! Рыбка готова

Низкокалорийная рыбная запеканка с томатной подливой - потрясающий легкий и питательный ужин на 100грамм - 57.73 ккал Б/Ж/У - 9.49/0.98/2.94

Ингредиенты:
• 1 кг рыбного фарша (у нас треска)
• 3 небольших морковки
• Треть корня сельдерея
• 2 яйца
• Соль, перец, кориандр, имбирь

Для подливки:
• 3 помидора
• 3 красных луковицы
• Паприка, соль по вкусу
• 1 ст. л. бальзамического уксуса

Приготовление:
Морковку и сельдерей измельчить (на мелкой терке или блендером). Смешать фарш, овощи, яйца и специи, выложить в слегка смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 *С духовку на 50 минут. В конце можно прибавить температуру для образования корочки.
Тем временем помидоры и лук нарезать полукольцами, обжарить минут 5 на сильном огне (добавив специи и соль), затем минут 5 еще протушить на небольшом огне. Выключить газ, влить уксус и оставить настояться до готовности запеканки. Залить запеканку получившейся подливой и поставить в духовку при 160 *С на 10 минут.

Приятного аппетита!

Очень простые рыбные оладьи
на 100грамм - 99.12 ккал Б/Ж/У - 11.78/4/4.12

Ингредиенты:
500 г рыбного филе (у нас треска)
2 яйца
100 г натурального йогурта
2-3 ст. ложки цельнозерновой или овсяной муки
1 луковица
соль, перец

Приготовление:
1. Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук.
2. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, йогурт, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.
3. Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.
Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Приятного аппетита!

Рыба «Мечта»

на 100 г 104.3 ккал

Ингредиенты
500 г филе любой рыбы (у меня судак)
150 г сыра
300 г помидоров
5 ст.л. томатной пасты или кетчупа
3 зубчика чеснока
зелень по вкусу
соль
перец
Приготовление
Рыбу нарезать небольшими кусочками.Помидоры нарезать тонкими кружочками.Чеснок мелко порубить.Сыр натереть на крупной терке.Зелень мелко покрошить.На дно формы выложить филе, посолить, поперчить.На филе выложить помидоры.На помидоры выложить чеснок.Посолить, поперчить.Смазать кетчупом.Посыпать сыром.Поставить в духовку.Запекать при температуре 180 градусов в течение 35-40 минут.

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:
рыба
яйца
лук
сметана
сыр

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные котлетки с морковью
140 ккал на 100 г

500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 луковица
1 яйцо
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
растительное масло 2 ст л

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим на растительном масле для жарки, выбирая небольшой огонь, около 3-4 минут.

Можно запечь в духовке.

Рыбная запеканка

Рецепт на 4 порции, на 100г. – около 150ккал.

Филе рыбное — 400г
Лук репчатый — 1шт
Морковь — 1шт
Сметана — 100г
Яйцо куриное — 1шт
Сыр — 200г

1. Выложить филе рыбы в форму (лучше стеклянную), посолить, поперчить.
2. Сверху выложить лук кольцами и натертую морковь.
3. Натереть сыр. Взбить яйцо. С яйцом смешать сыр и сметану.
4. Выложить смесь на морковь. Запекать минут 20 -30 в духовке.

Приятного аппетита!

Котлеты из рыбы с морковкой
на 100грамм - 96.91 ккал, Б/Ж/У - 13.92/3.56/2.55

Ингредиенты:
500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 луковица
1 яйцо
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)
К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.
Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.
Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.
Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Рыба в молоке

Калорийность: 67 ккал на 100 г

Ингредиенты:
- филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
- молоко 1,5% 100мл;
- зелень по вкусу;
- соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:
1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.

5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.
6. Получается крайне нежно и вкусно.
Приятного аппетита!

Нежная рыба в сырном суфле
на 100грамм - 146.11 ккал Б/Ж/У - 19.91/7.01/0.26

Ингредиенты:
- 500 гр филе любой белой рыбы (тилапия или судак)
- 120 гр твердого сыра (например, пармезан)
- 3 яйца
- 2 яичных белка
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
1) Рыбу помыть, обсушить, посолить и поперчить, нарезать порционными кусочками и положить в форму для запекания.
2) Яйца и белок взбить с солью. Сыр натереть на мелкой тёрке. Смешать сыр и взбитые яйца, получилось будущее сырное суфле. Залить рыбу сырно-яичной смесью.
3) Запекать при температуре 180 °С в течение 35-40 минут до румяной корочки.
4) Готовую запеканку нарезать порционными кусками.

Приятного аппетита!

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин

Итого на 100 грамм - 95 ккал: Белки- 8 Жиры - 5Углеводы - 4

Получается отлично сбалансированно: скумбрия обеспечивает достаточное количество белка и полезных жиров, а овощи добавят витаминов и клетчатки. И главное: всю эту вкуснатищу можно скушать даже на самый поздний ужин!

Ингредиенты:

• скумбрия 300 г
• лук репчатый крупный 1 шт.
• морковь крупная 1 шт.
• помидор крупный 1 шт.
• лимон 1/2 шт.
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и

посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Белая рыба по-итальянски
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 184.4 ккал.
4 филе белой рыбы (например, трески – 600 г)
Помидоры черри (500 г)
Чёрные маслины (50 г)
Кедровые орехи (25 г)

Горсть свежего базилика
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 184.4 ккал.

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму длю духовки кожей вниз.
Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.
Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым масло

Рыба в молоке

Ингредиенты:
-филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
-молоко 0,5% 100мл;
-зелень по вкусу;
-соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.

2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.

Получается крайне нежно и вкусно. Отличное блюдо для сушки.

Закуска из красной рыбы и творога

Необходимые **Ингредиенты:**
красная рыба (нарезка или вакуумированная)
мягкий творог
огурец

Способ приготовления.
Для начинки мелко нарезаем рыбу и смешиваем с творогом в блендере.
Готовим тонко нарезанные ломтики рыбы и укладываем их на доску. Если ломтики небольшие – можно уложить их внахлест по два - три. Далее ровным слоем раскладываем на ломтики рыбы начинку.
Следующая незатейливая операция – свернуть рулетики. Если есть время и терпение – хорошо бы их остудить в морозилке настолько, чтобы творог начал затвердевать. Это поможет их нарезать красивыми аккуратными кружочками толщиной в 5 – 6 миллиметров. Симпатичнее закуска из красной рыбы будет выглядеть, если рулеты делать не очень толстыми, по 2 – 3 сантиметра в диаметре, а резать будете очень острым ножом.
Готовые нарезанные рулеты можно выложить на ломтики огурца и подать к столу.

Семга с лимоном в фольге

Состав:

филе семги - 2 кг
лимоны - 3 шт.
зелень укропа и петрушки - 1/2 пучка
соль

Приготовление:
Филе разрезать на порционные куски и натереть со всех сторон солью.
Лимоны нарезать ломтиками, обложить ими филе семги.
Завернуть филе в фольгу и поместить в холодильник на 2 часа, затем запечь до готовности.
При подаче снять фольгу и оформить рыбу зеленью.

100 гр готовой семги содержат:
130 ккал
белки – 19,9 гр
жиры – 5,5 гр
углеводы – 0,2 гр

Запеченная скумбрия с овощами (очень сытно)

На 100 гр - 58.49 ккал белки - 4.54 жиры - 2.5 углеводы - 5.1

Ингредиенты:

Скумбрия 1 шт
Помидор 1 шт
Лук 1 шт
Лимон пару долек
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Взять одну крупную скумбрию, помыть, почистить. Нарезать на порционные кусочки, немного не дорезая до конца — чтобы рыба не распалась на кусочки. В каждый разрез положить ломтик лимона, ломтик помидора, ломтик лука. Рыбу посолить, поперчить. Завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности (минут 25-30).

Приятного аппетита!

Рыба, запечённая с помидорами и сыром
Если надоело мясо

Ингредиенты:

Филе нежирной рыбы (минтай) — 600-700 г
Лук — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Сметана — 3-4 ст.л.
Чеснок — 3-4 зубчика
Зелень свежая — по вкусу
Соль,перец
Сыр твёрдый 50-70 г

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания.
2. Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму на лук.
3. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной.
4. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем.
5. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
6. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху.
7. Запекать в духовке при 200С примерно минут 30

Семга с овощами, запеченная в фольге

Калорийность на 100 гр готового блюда (после приготовления в духовке) - около 130 ккал
Калорийность 1 порции - 265 ккал

Семга в фольге с овощами получается очень нежной и ароматной, она практически тает во рту. Лук и сельдерей, пропитываясь маринадами и ароматами рыбы, трав и специй, имеет непревзойденный вкус и аромат.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции):
- стейки, филе или медальоны из семги или форели (2 шт) - 260 гр
- лук репчатый (1 шт) - 60 гр
- лук-порей - 100 гр
- стебель сельдерея - 100 гр
- сок 1/4 лимона и 2-4 ломтика лимона
- сок 1/2 апельсина
- приправа к рыбе, смесь перцев, приправа \"Итальянские травы\", соль - по вкусу
- соевый соус - 2 ч.л.

- оливковое масло - 2 ч.л.

РЕЦЕПТ:
1) Семгу промыть, приправить смесью перцев и полить маринадом из смеси апельсинового сока и соевого соуса (можно посолить, но это не обязательно). Посыпать рыбку приправами и травами по вкусу. Семга должна промариноваться, поэтому оставляем ее на 30 минут.
2) Пока рыба маринуется, репчатый лук следует почистить и нарезать четверть кольцами, а лук порей тонкими полукольцами. Сбрызнуть лук соком лимона и слегка размять руками. Сельдерей нарезать соломкой. На оливковом масле слегка пассируйте лук и сельдерей 2-3 минуты, не больше.
3) Берем фольгу, складываем ее в два слоя длиной примерно 40 см и выкладываем на нее слой слой лука с сельдереем. На эту овощную подушку кладем кусок семги с 1-2 дольками лимона. Фольгу нужно очень тщательно свернуть пакетом и положить на противень для запекания в духовку на 25 минут при температуре 200 градусов.

Приятного аппетита!

Стейк из тунца с гарниром из свежих овощей

Ингредиенты:

Соевый соус 1,5 ст. л.
Сок лайма 1 ст. л.
Имбирь молотый 1 ч. л.
Тунец 300 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Оливковое масло 1 ч. л.
Помидоры 1 шт.
Огурцы 2 шт.
Рисовый уксус 1 ч. л.
Кунжутное масло 1 ст. л.
Лук зеленый 1 пуч.

В маленькой миске, взбейте вместе соевый соус, сок лайма и имбирь. Отложите в сторону.
Нагрейте масло на сковороде на среднем огне. Стейки тунца, посолите, поперчите и положите на нагретую сковороду.
Жарьте стейки на одной стороне около 4 минут, затем переверните и жарьте на другой стороне еще в течение 4 минут. Когда тунец почти готов, добавьте приготовленный соус и наклоняя сковороду дайте ему растечься по всей сковороде. Протушите в соусе стейки около 30 секунд, потом переверните на другую сторону и протушите еще 30 секунд, снимите с огня.
Тем временем сделайте гарнир. Для этого смешайте вместе нарезанные помидор и огурцы. Заправьте все уксусом и кунжутным маслом, солью и перцем по вкусу.
Подавайте тунца с овощным салатом, украсив мелко нарезанным зеленым луком.

Семга с апельсинами

Полезное мясо семги, пропитанное цитрусовым вкусом - идеальный обед.

Ингредиенты:
- Семга 200 г
- Апельсин 1 шт.
- Йогурт 50 г
- Мед 1 ст.л.
- Горчица 1 ст.л.
- Соевый соус
- 1 ст.л.
- Специи 5 г

- Перец молотый 5 г

Приготовление:
1. Разделываем и моем рыбу.
2. Застилаем противень фольгой.
3. Берём апельсин, чистим и нарезаем на 6 кружков. Выкладываем на противень в два ряда по 3 кружка (для двух кусочков рыбы).
4. На апельсины кладем сёмгу.
5. Смешиваем **Ингредиенты:** горчицу, мед, йогурт (классический — без добавок, не сладкий), соевый соус. И покрываем полученной смесью рыбу.
6. Далее, рыбу посыпаем специями, например, «Прованские травы» и перчим, например, смесью перцев.
7. Ставим в предварительно разогретый до 200 градусов духовой шкаф на 10 минут.
8. Подаем с салатом "Капуста с морковью"

Приятного аппетита!

Рыбная запеканка с кабачком
120ккал. на 100гр.

Нам понадобится:
700 гр. филе любимой белой рыбы, помясистее (у меня филе пангасиуса по 140 рублей за кило)
1 спелый небольшой кабачок, 300-400 гр. в очищенном виде
1 средняя репчатая луковица
1 средняя морковь

4 яйца
150 гр. очень свежей сметаны 15-20%
100 гр. тертого сыра (по желанию)
Соль и черный перец
Растительное масло

Элементарно простое приготовление
Включить духовку, выставив Т=180гр.С.
Кабачок очистить от кожицы, разрезать пополам вдоль и выскрести семена. Натереть на крупной терке, присолить, перемешать и отставить в сторону. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Отставить в сторону. Разогреть сковороду, плеснуть растительного масла и обжарить на нем до мягкости мелко порезанную луковицу. Филе белой рыбы крупно нарезать. Если филе было замороженным - разморозить и отжать лишнюю воду. 4 куриных яйца взбить венчиком с солью и черным молотым перцем до однородной консистенции. Мы не бисквит печем, поэтому до "белой, пышной массы" взбивать не нужно, просто как следует смешать желтки с белками. Добавить в яйца сметану и тщательно перемешать, до однородности.
Кабачок и морковь отжать от лишнего сока, их объемы, при этом, заметно уменьшатся.
Смешать в большой глубокой миске куски рыбного филе, тертые кабачок и морковь, обжаренный и остывший репчатый лук. Влить в смесь яйца со сметаной и тщательно всё перемешать. Так как я присаливал и кабачок, и яйца при взбивании - солить дополнительно не стал.
Форму для запекания смазать сливочным или растительным маслом. Выложить в форму "тесто" запеканки, потрясти, чтобы все равномерно распределилось, затянуть верх формы фольгой и поставить в печь, на средний уровень.
Запекать 25 минут, после чего фольгу снять, присыпать верх запеканки тертым сыром и допечь до полной готовности и сырной корочки, в течении 15 минут.
Подавать в горячем, тёплом, а еще лучше - в холодном виде.

Лосось запеченный с овощами в кефире
100 ккал в 100 г

-лосось
-морковь
-лук
-помидоры
-кефир (я брала 0%)
-приправы
-соль
-перец

Лук и морковь мелко порезать.Переложить в форму для запекания.Потом положить поперченный лосось(я порезала на кусочки). Помидоры кольцами. Все залить кефиром.По желанию еще посолить или поперчить.Запекать 40 минут при 200 градусах

Диетический пирог с рыбными консервами
на 100грамм - 205.6 ккал Б/Ж/У - 9.75/8.9/20.68

Ингредиенты:
Для теста:

кефир обезжиренный 1 стакан
2 яйца
мука цельнозерновая 1,5 - 2 стакана
соль

Для начинки:
1 банка консервированной скумбрии (можете взять любые другие)
пучок зелёного лука

Приготовление:
Замешиваем тесто (как сметана). Половину теста вливаем в форму, поверх кладём размятую консерву с зелёным луком и верх заливаем остатком теста, печём при 180 градусах минут 30 - 40.
Когда корочка загрубеет смазываем йогуртом.

Приятного аппетита!

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин!
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
скумбрия 300 г
лук репчатый крупный 1 шт.
морковь крупная 1 шт.
помидор крупный 1 шт.
лимон 1/2 шт.

соль, специи по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Полезные суши - вкуснотища невероятная!
на 100грамм - 187.74 ккал Б/Ж/У - 9.09/14.91/4.35

Ингредиенты:

сливочный сыр
слабосоленая красная рыба (сёмга, форель)
лимон
кедровые орешки
укроп
огурец

Приготовление:
1. Готовим начинку. Слегка обжариваем кедровые орешки, режем не мелко, но и не крупно укропчик. Натираем цедру лимона. Все смешиваем с рикотто. Добавляем сок половинки лимона. Перемешиваем. Огурчик режем на полоски. Начинка готова
2. Берем бамбуковую циновочку (часто продают ее, как коврик-подставку под посуду), кладем на нее пищевую пленку. На пленку выкладываем с небольшим перехлестом тонко порезанную рыбу. На рыбу начинку, приблизительно по 5-7 мм толщиной, посередке – несколько полосочек порезанного огурчика. Огурчик вообще нужен для свежести и для хрумкости.
3. Заворачиваем. Формируем «колбаску». Закручиваем торцы «колбаски». Аккуратно помещаем «колбаску» в холодильник. Там она немного застывает. Достаем, разворачиваем и увлажненным ножом разрезаем наискось. Выставляем в тарелочку, украшаем лимончиком.
4. Что делать с остатками начинки? Поступите просто: разрезать помидорки-сливки на четыре части, убрать косточки. Получились такие лодочки… В эти лодочки выложить по ложечке оставшейся начинки. Украсить базиликом. И подать, как совершенно отдельное блюдо.
Вместо сливочного сыра можно повторить с обычным творогом.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

на 100грамм - 104.76 ккал, Б/Ж/У - 14.06/5.02/1

Ингредиенты:
филе рыбы 1 шт
яйца 4 шт
лук по вкусу
сметана 2-3 ст.л
сыр нежирный
оливковое масло
соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные котлетки из филе минтая
на 100грамм - 79.58 ккал Б/Ж/У - 13.3/1.8/2.83

Ингредиенты:
500-600 гр рыбы филе минтая
1 луковица
1 яйцо
1 чайная ложка кукурузного крахмала
овсянные отруби для панировки.
соль,перец,орегано по вкусу

Приготовление:
- Перемолоть филе рыбы,луковицу на мясорубке,добавить яйцо,крахмал,соль,перец.
- Все очень хорошо перемешать.
- Запанировать в овсянных отрубях и жарить на антипригарной сковороде с несколькими каплями оливкового масла.

Кушать с натуральным йогуртом 1,5 % или с обезжиренным творожком.

Приятного аппетита!

Семга на пару с грибным соусом
1 порция. = 270 ккал

Ингредиенты:

Стейк семги - 200 гр (1 шт.),
Шампиньоны консервированные (мелкие) - 50 гр,
Лук репчатый (маленькая головка) - 1 шт.,
Йогурт натуральный - 3 ст. ложки,
Зелень укропа и петрушки - несколько веточек,
Кари - 0,5 ч. ложки,
Оливковое масло - 0,5 ч. ложки,
Специи.

Как приготовить:
Стейк посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны. Луковицу измельчить, обжарить на растительном масле, добавить шампиньоны целыми, залить йогуртом и добавить карри. Немного посолить и поперчить. Хорошо перемешать соус и немного прогреть. Рыбу выложи на тарелку, полить соусом, посыпь измельченной зеленью.

Приятного аппетита!

Рыба по-гречески

115 ккал на 100 гр

Рыба по-гречески готовится чрезвычайно быстро, легко и хорошо сочетается с любым гарниром.

Чтобы приготовить рыбу по-гречески понадобится:
2 крупных филе трески,
2 столовые ложки целых семян кориандра,
1 чайная ложка соли,
1/2 столовые ложки винного уксуса или лимона.

Приготовление:

1. В хорошо разогретую сковороду засыпать семена кориандра и слегка обжарить при постоянном помешивании в течение 5 минут;

2. Обжаренные семена кориандра остудить, затем измельчить в ступке с солью;

3. Духовку разогреть до 190 градусов.

4. Натереть рыбное филе смесью измельченного кориандра с солью;

5. Выпекать рыбу в течение 25 минут при 190 градусах;

6. Подавать блюдо в горячем виде, полив винным уксусом (можно заменить соком лимона).

Треску с кориандром также можно приготовить на пару.

Рыба, запеченная с морковью
на 100грамм - 72.16 ккал Б/Ж/У - 9.88/2.44/3

Ингредиенты:
Рыбное филе (у нас тилапия) 800 г
Одна большая луковица
3 средних моркови
Йогурт натуральный 200-300 г
Соль и специи по вкусу

Приготовление:
1. Филе, помыть, порезать.
2. Лук мелко порезать.
3. Морковь почистить и потереть на крупной терке. Добавить соль и специи, все перемешать.
4. Добавить йогурт, перемешать.
5. Выложить в форму для выпечки, можно не смазывать маслом.
6. Выпекать примерно 30-40 минут при температуре 180-190 градусов.

Приятного аппетита!

Рыба в фольге

Лучший ужин

Подходит на сушку/безуглеводную диету

Ингредиенты:

Рыба (лучше любая красная) — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Приятного аппетита!

Вкуснейшая рыбка, запеченная с помидорами и сыром
на 100грамм - 70.37 ккал Б/Ж/У - 3.37/3.99/5.69

Ингредиенты:
Филе нежирной рыбы (у нас была треска) - 700 г
Крупный помидор - 1 шт.
Греческий йогурт 4 ст.л.
Чеснок 3-4 зубчика
Зелень свежая по вкусу (у нас был укроп)
Соль, перец по вкусу
Сыр твёрдый нежирный - 50 г

Приготовление:
Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать йогуртом. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут

Приятного аппетита!

Хек в зеленом чесночном соусе
на 100грамм - 136.37 ккал Б/Ж/У - 14.05/8.37/1.33

Ингредиенты:
Хек 4 куска
Чеснок 3 зубчика
Петрушка рубленая 3 столовые ложки
Лавровый лист свежий 1 штука
Масло оливковое extra virgin 4 столовые ложки
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
1. Зубчики чеснока очистить и мелко порубить. Листья петрушки тщательно измельчить — из половины не слишком большого пучка должны получиться три полные столовые ложки зелени.
Хек в зеленом чесночном соусе
2. Разогреть на сковороде на среднем огне четыре столовые ложки оливкового масла. Как только масло нагреется, добавить чеснок, а через пару минут — всю петрушку.
Хек в зеленом чесночном соусе
3. Стейки из хека обсушить бумажными полотенцами, слегка посолить и выложить на сковороду так, чтобы они не касались друг друга. Добавить в сковороду лавровый лист.
Хек в зеленом чесночном соусе
4. Поджарить рыбу в течение десяти-двенадцати минут, затем аккуратно перевернуть с помощью плоской и тонкой лопатки, придерживая рыбу руками, и жарить с другой стороны еще столько же.
Хек в зеленом чесночном соусе
5. Готовые стейки выложить на тарелки, полить сверху зеленым чесночным соусом и сразу подавать — лучше всего вместе с молодым вареным картофелем.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с морковью
на 100грамм - 72.16 ккал Б/Ж/У - 9.88/2.44/3

Ингредиенты:
Рыбное филе (у нас тилапия) 800 г
Одна большая луковица
3 средних моркови
Йогурт натуральный 200-300 г
Соль и специи по вкусу

Приготовление:
1. Филе, помыть, порезать.
2. Лук мелко порезать.
3. Морковь почистить и потереть на крупной терке. Добавить соль и специи, все перемешать.
4. Добавить йогурт, перемешать.
5. Выложить в форму для выпечки, можно не смазывать маслом.
6. Выпекать примерно 30-40 минут при температуре 180-190 градусов.

Приятного аппетита!

Запеченный минтай с лимоном

на 100г - 136.73 ккал
Б/Ж/У - 13.93/8.87/0.37

Ингредиенты:

Филе минтая — 400 г
Лимон — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Специи для рыбы — 1-2 ч. л.

Приготовление:

1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Приятного аппетита!

Семга на пару с грибным соусом
1 порция. = 270 ккал

Ингредиенты:

Стейк семги - 200 гр (1 шт.),
Шампиньоны консервированные (мелкие) - 50 гр,
Лук репчатый (маленькая головка) - 1 шт.,
Йогурт натуральный - 3 ст. ложки,
Зелень укропа и петрушки - несколько веточек,
Кари - 0,5 ч. ложки,
Оливковое масло - 0,5 ч. ложки,
Специи.

Как приготовить:
Стейк посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны. Луковицу измельчить, обжарить на растительном масле, добавить шампиньоны целыми, залить йогуртом и добавить карри. Немного посолить и поперчить. Хорошо перемешать соус и немного прогреть. Рыбу выложи на тарелку, полить соусом, посыпь измельченной зеленью.

Приятного аппетита!

Тушеная рыба с томатами по-сицилийски: пальчики оближешь!
на 100грамм - 58.84 ккал Б/Ж/У - 12.54/0.51/0.95

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 1 кг (у нас треска)
Помидор - 1 шт
Лук - 50 г (мелко порезанный)
Чеснок - 7 г
Петрушка - 30 г
Вода - 250 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогрейте оливковое масло в сотейнике, обжарьте в нем лук и чеснок в течение 4 минут, добавьте помидоры и петрушку, уменьшите огонь и протомите еще 4 минуты. Выложите рыбу, залейте водой и тушите, пока рыба не приготовится - около 10 минут. Посолите и поперчите, разложите по глубоким мискам и подавайте.

Приятного аппетита!

Рыбное филе, тушеное с овощами
(подойдет для обеда и ужина)
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Запеченная рыба в шубе из омлета
на 100грамм - 141.6 ккал Б/Ж/У - 13.8/9.3/0.77

Ингредиенты:
500 г постного рыбного филе (минтай, треска, горбуша);
5 яиц;
1/4 стакана дробленых грецких орехов;
3 ч.л. лимонного сока;
соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление:
1. Рыбное филе порезать на кусочки по 5-7 см, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить, оставить мариноваться минут на 10-30.
2. Подобрать форму с высокими бортами, слегка смазать оливковым маслом.
3. Положить в нее рыбу и поставить в духовку на 10 мин.
4. Яйца взбить до образования пены, посолить и поперчить, по желанию добавить молотые орехи и зелень. Полученной смесью залить рыбу.
5. Поставить противень в духовку на 10-15 мин до тех пор, пока омлет не запечется до золотистой румяной корочки. Во время запекания омлет может подняться. В этом случае нужно проколоть его вилкой или ножом.

4 Маринада для рыбы. Сохраните себе обязательно!

1.) Соленая рыбка за 2 часа

Рыбу, приготовленную таким способом, можно кушать уже через 2 часа. Но еще вкусней она получится, если постоит немного в холодильнике и пропитается маслом. Но и сразу она очень хороша. В этот раз я солила сразу и селедку, и скумбрию вместе. Вы берите рыбку на свой вкус.

Потребуется:

2 рыбки
лук по вкусу (его можно побольше, очень вкусный)
вода комнатной температуры 400 мл
соль 2 столовых ложки без горки
масло подсолнечное (можно с запахом, кому нравится) 200 мл
лавровый лист 3 штуки
гвоздика 3 штуки
перец горошком 10 штук
кориандр горошком 1 чайная ложка
уксус столовый 6%-9% (или яблочный) 2 ст л

Как делать:

1. Рыбу почистить от внутренностей, промыть холодной водой. Снять шкурку и аккуратно отделить от хребта филе. Порезать на кусочки.
2. В воде растворить соль. Рыбу сложить в миску и залить водой с солью. Оставить на 2 часа при комнатной температуре.
3. Масло перемешать с уксусом. Порезать лук полукольцами.
4. Слить рассол с рыбы, ополоснуть проточной водой.

5. Складывать в миску (банку), чередуя с луком и специями, залить маслом.

Рыбка готова, но через несколько часов она будет еще вкуснее)

2.) Маринад для красной рыбы

Потребуется:

1 кг рыбного филе
4 столовых ложки крупной морской соли
2 столовых ложки сахара
цедра 1 лимона
20 грамм зелени укропа
1 или пол столовой ложки коньяка

Как делать:

1. Натереть кусок рыбного филе солью и сахаром. Обвалять в лимонной цедре и укропе. Сбрызнуть коньяком.
2. Закрыть пищевой пленкой, слегка надорвав ее, чтобы был доступ воздуха.
3. Поставить в холодильник на несколько часов: минимум 4 часа для слабосоленого вкуса, а лучше на ночь.

3.) Сельдь пряного посола

Набор пряностей, как и в других рецептах соления и маринования чего-либо, можете менять на свой вкус. И еще, таким образом, можно солить практически любую рыбу!

Время приготовления: 10 минут + время на маринование (48 часов)

Порций: 4-6:
Потребуется:

Рассол на 1 литр воды:

4 столовых ложки соли
1,5 столовых ложки сахара
80 мл спиртового уксуса (обычного)
1 чайная ложка семян кориандра
6 ягод можжевельника
2 штуки гвоздики
4 горошины душистого перца
½ чайной ложки горошин черного перца
3 лавровых листа
2 свежие или мороженные сельди

Как делать:

1. Все ингредиенты для рассола и воду поместить в небольшой сотейник.
2. Довести до кипения и мешать до полного растворения соли и сахара. Снять с огня и полностью остудить.
3. Сельди выпотрошить, отрезать голову, хорошо помыть. Положить в лоток.
4. Залить остывшим рассолом и оставить на 48 часов в холодильнике, время от времени поворачивая рыбу. Сельдь готова!

Способ подачи: порезать сельдь на кусочки, обложить резанным красным луком, сбрызнуть нерафинированным подсолнечным маслом, соком и цедрой лимона. Хранить в рассоле не дольше недели, в холодильнике. Без рассола, в лотке 2 недели. Лучше всего на вкус, на третий день соления.

4.) Соленая рыба

Берем рыбку свежемороженную (селедку или скумбрию). Рыбку (на 2 штучки) распотрошить, помыть, обсушить салфеткой и разрезать на кусочки.

Подготовить смесь для соления:

2 столовые ложки соли
1 столовая ложка сахара
2-3 столовых ложек укропа, можно свежий
1/2 чайной ложки чёрного перца
сухой базилик (по желанию)

Как делать:

1. На пищевую плёнку выкладываем рыбку, предварительно макнув в смесь для соления с 2-х сторон.
2. Всю рыбку плотно прижимаем, оборачиваем плёнкой и помещаем в полиэтиленовый пакет на сутки.
3. Затем рыбку выложить на блюдо, добавить несколько капель лимонного сока и 2-3 столовые ложки растительного масла! Рыбка готова

Селёдка по-голландски - вкусно нереально

На 100 гр - 112.07 ккал белки - 9.90 жиры - 6.18 углеводы - 4.68

Возьмите на вооружение рецепт селёдки по-голландски . Такие банки опустошаются за раз! Эта рыбка со стола сметается в первую очередь.

Продукты:
-Сельдь свежемороженная - 2 шт.,
-Лук - 2 шт.,
-Лимон - 0,5 шт.,
-Сахар - 1 ч.л,
-Соль - 4 ч.л.,
-Морковь - 1 шт.,
-Лавровый лист - 10-12 шт.,
-Чёрный перец - 8-10 горошин (крупно-молотых)

Выход: две 0,5 л банки (4-6 порций)

Приготовление:
Лимон нарезаем тонкими кружочками.
Морковь трем на крупной терке.
Лук нарезаем кольцами.
Выкладываем слоями в банку: на дно — несколько колец лука, лавровый лист, щепотку моркови, кусочек лимона, 0,5 ч.л. сахара, щепотку перца и соли.
Сверху - слой сельди.
Затем снова овощи и специи.
И так чередуем слоями, периодически придавливая, пока не доберемся до самого верха банки.
Теперь закрываем плотной крышкой и отправляем в холодильник.
На второй-третий день селёдка готова.
Приготовленная таким образом селедка получается нежная, сладкая, сочная и очень, очень вкусная.
При подаче можно полить растительным маслом и слегка посолить.

Приятного аппетита!

Рыба в медово-лимонном маринаде
на 100грамм - 156.12 ккал Б/Ж/У - 12.05/3.28/20.34

Ингредиенты:
небольшой кусочек лосося или трески
кунжут по желанию
маринад:
1 ст.л. соевого соуса
1 ст.л. меда
1 ч.л. лимонного сока
соль, если соевый соус недостаточно соленый

Приготовление:
1.Смешать мед, соевый соус и сок лимона.
2.Рыбу порезать на порционные куски и замариновать минут на 10.
3.Выложить рыбу в форму для запекания вместе с маринадом, посыпать кунжутом и отправить в духовку, которую необходимо разогреть заранее до 180 градусов.Больше интересных рецептов:
Запекать минут 15-20. Кушать с овощами.

Приятного аппетита!

Рыба в фольге Лучший ужин

на 100грамм - 81,45 ккал, Б/Ж/У - 5,98/2,66/8,55

Подходит на сушку/безуглеводную диету

Ингредиенты:

Рыба (лучше любая красная) — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Приятного аппетита!

Рыбный рулет

Калорийность на 100 г: 110 ккал
Количество порций: 8 шт.

Ингредиенты:

Для фарша:
Филе нежирной рыбы (хек, треска, пикша, минтай) — 700 г
Молоко — 50 мл
Молотые сухари из хлеба с отрубями — 2 ст. л.,
Соль, перец, мускатный орех — по вкусу

Для начинки:
Луковица — 1 шт.
Яйца — 2 шт.
Растительное масло —1 ст. л.

Приготовление:

1. Сделать фарш из рыбы.
2. Соединить молоко с сухарями, посолить, поперчить, посыпать щепоткой мускатного ореха, добавить

фарш и перемешать.
3. Нашинковать лук и припустить его на масле до золотистого цвета.
4. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать.
5. В прямоугольную силиконовую форму длиной около 25 см выложить ⅔ фарша, распределяя его равномерно по дну и стенкам.
6. Выложить на дно лук, поверх него рубленые яйца. Оставшимся фаршем аккуратно запечатать начинку.
7. Печь в духовке при 250ºС в течение получаса. Охладить в форме. Перевернуть на блюдо, нарезать ломтями.

Рыба запеченная с помидорами
на 100грамм - 83.23 ккал Б/Ж/У - 14.75/1.63/2.24

Ингредиенты:
Филе форели – 800 г;
Лук репчатый – 0,5 шт;
Имбирь тёртый – 0,5 ст.л;
Чеснок – 1 зубчик;
Помидор – 1 шт;
Разнообразная зелень – 1 пучок;
Соус соевый – 1 ст.л;
Лимон – 1 шт.
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами, чеснок измельчите, помидор покрошите средними кубиками. В

состав разнообразной зелени должны обязательно входить петрушка, укроп, базилик и зелёный лук. Её следует грубо порубить.
Филе форели выкладывается на противень. Сверху в равных долях полейте соевым соусом и лимонным соком. Приправьте заготовку перцем и солью. Последнюю берите совсем небольшое количество, поскольку соль даёт ещё и соевый соус.
Хаотично раскидайте на филе чеснок, лимонную цедру и имбирь. Затем разложите помидоры и лук. И в последнюю очередь художественно разбросайте зелень.
Разогрейте духовку до 200 °С и поставьте в неё противень с рыбой, предварительно сбрызнув её оливковым маслом. Время выпекания 20 минут.
Аккуратно перенесите готовое филе на тарелки, не нарушив разбросанное на нём изобилие. Если в противне остались соки непременно полейте сверху.
Подавать с лёгким гарниром.

Приятного аппетита!

Очень простые рыбные оладьи
на 100грамм - 99.12 ккал Б/Ж/У - 11.78/4/4.12

Ингредиенты:
500 г рыбного филе (у нас треска)
2 яйца
100 г натурального йогурта

2-3 ст. ложки цельнозерновой или овсяной муки
1 луковица
соль, перец

Приготовление:
1. Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук.
2. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, йогурт, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.
3. Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.
Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Приятного аппетита

Готовим рыбу на пару. 6 рецептов

1. Треска или форель на пару
- Филе рыбы - 500 гр
- Кетчуп - 3-4 ч.л.
- Лимон - 1 шт
- табаско - 1 ч.л.
- Соль
Филе порезать на порционные кусочки. Из лимона выжать сок. Смешать кетчуп, сок и табаско. Рыбу посолить и замариновать в маринаде часа на 2. Положить в пароварку и готовить по инструкции для пароварки, примерно 10-15 минут.

2. Треска фаршированная
- треска
- морковь
- цветная капуста

Треску очистить, нарезать порционными кусками не разрезая брюшко.
Морковь очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Форму смазать маслом. Уложить рыбу в форму, в брюшко вложить овощи. Сверху посолить.Поставить в пароварку на 20 минут , но можно запекать и в духовке. Подать рыбку вместе с получившимся соком.

3. Щука, судак, треска на пару
- рыба (судак, треска, щука 200г)
- бульон овощной или вода 250 мл
- укроп, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь кастрюли, закрыть крышкой и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз. Готовится примерно 10 мин.

4. Треска на пару с яблоками и манго
- филе трески или любой другой белой рыбы (8 шт),
- 2 крупных манго, очистить и нарезать дольками,
- 2 крупных яблока, нарезать тонкими ломтиками, кожуру не очищать,
- 1 небольшой желтый перец, нарезать соломкой,
- 2 столовых ложки апельсинового сока,
- 1/2 бутылки тайского соуса чили,
- зелень кориандра (для украшения).

Приготовить фольгу, чтобы по размеру было достаточно для рыбы и фруктов. Уложить в центр рыбу (по 2 штуки, итого 4 места). Положить кусочки манго, яблока и перца на рыбу и вокруг неё. Сбрызнуть всё апельсиновым соком. Сверху фрукты и рыбу полить соусом чили. Фольгу завернуть. Поместить в корзину пароварки. Украсить кориандром, подавать с рисом.

5. Треска замаринованная и приготовленная на пару
- 900 г филе трески
- имбирь
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. тёмного кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- зелень сушёная
- 4 ст. л. оливкового масла

Приготовить 2 маринада.
1 Смешать соевый соус с вином и кунжутным маслом, добавить имбирь (я брала сушёный).
2 Оливковое масло смешать с зеленью и лимонным соком.
Филе трески разрезать на порционные кусочки, посолить, разделить на две части и замариновать в приготовленных смесях. Оставить минимум на 10 минут. Положить в пароварку кусок пергамента такого размера, чтобы его края образовали внутри пароварки бортик высотой 3-4 см. Выложить рыбу, залить маринадом. Я выкладывала на двух разных полках. Варить на пару до готовности рыбы примерно 7-10

минут.

6. Лимонная треска на пару
- филе трески (или другой морской рыбки)
- лимон
- кабачки
- майоран
- соль, перец, оливковое масло (ОМ) и яблочный уксус

Вымыть кабачки, порезать на мелкие кубики. Выложить в широкий контейнер выложить кабачки, заправив их ОМ, майонраном (травка такая, приправа), лимонным соком и пара капелек уксуса (факультативно). Перемешать. Оставить мариноваться несколько часов в холодильнике, но если уж невтерпежь, то на часок вне холодильника.

Займемся рыбой. Поставить на газ пароварку, ежели нет таковой - широкую кастрюлю, вставив в нее дуршлаг (ну, не мне вам объяснять чем можно заменить пароварку!

На лист фольги положить порционный кусок рыбы, которую мы посолили и поперчили, полили ОМ, положили дольку лимона, с которой надо срезать кожуру и белую горькую пленку. Еще пару капель ОМ и "закрываем" фольгу. Готовим на пару минут 10. Начинаем формировать блюдо. Слили маринад с кабачков, выложили на порционное блюдо, сверху - рыбку с лимоном.

Рыба в фольге Лучший ужин

Подходит на сушку/безуглеводную диету

Ингредиенты:

Рыба (лучше любая красная) — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Скумбрия, запеченная с помидорами за 30 минут!
на 100грамм - 133.5 ккал Б/Ж/У - 12.02/8.65/2.06

Ингредиенты:
Скумбрия – 500 г
Помидоры – 2 шт
Лук – 1 шт
Соль, перец – по вкусу

Приготовление:
Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить голову и хвост. Разрезать на несколько частей и уложить в форму для запекания, посолить и поперчить по вкусу.
На рыбу разложить помидоры и лук, нарезанные кольцами, слегка подсолить. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные стейки с помидорами

Ингредиенты:
- 4 стейка из белой рыбы (треска или пикша), весом по 200 г каждый
- 6 помидоров,
- веточка свежего базилика,

- сок 1 лимона,
- 4 маленьких кусочка масла (можно без масла),
- свежий базилик для украшения.

Приготовление:

1. Сбрызнуть рыбу лимонным соком и оставить в форме для жаренья на 30 минут.
2. Помидоры разрезать на 4 части и снять с них кожицу.
3. Мелко нарубить базилик.
4. Положить помидоры на стейки из рыбы и посыпать базиликом. Сверху положить кусочки масла и завернуть стейки в фольгу.
5. Запекать в духовке, нагретой до 200 градусов, в течение 25 минут, пока рыба не будет готова и не начнет распадаться.
6. Подавать, украсив свежим базиликом.

Подать с вареным молодым картофелем, зеленым горошком и морковью. Сок лимона можно заменить соком лайма или апельсина, а помидоры - сливками. Каждая порция стейка должна быть обернута в фольгу. Подавать, развернув фольгу, но не убирая ее.

Закуска из красной рыбы и сливочного сыра

Необходимые **Ингредиенты:**

красная рыба (нарезка или вакуумированная)
сливочный сыр
гренки или огурец
Способ приготовления.

Для начинки мелко нарезаем рыбу и смешиваем с сыром. Начинка легче перемешивается, если сыр – комнатной температуры.

Готовим тонко нарезанные ломтики рыбы и укладываем их на доску. Если ломтики небольшие – можно уложить их внахлест по два - три. Далее ровным слоем раскладываем на ломтики рыбы начинку.

Следующая незатейливая операция – свернуть рулетики. Если есть время и терпение – хорошо бы их остудить в морозилке настолько, чтобы сыр начал затвердевать. Это поможет их нарезать красивыми аккуратными кружочками толщиной в 5 – 6 миллиметров. Симпатичнее закуска из красной рыбы будет выглядеть, если рулеты делать не очень толстыми, по 2 – 3 сантиметра в диаметре, а резать будете очень острым ножом.
Готовые нарезанные рулеты можно выложить на гренки или на ломтики огурца и подать к столу.

Рыбные котлетки!!!

140 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Рыба (тилапия, хек, ...) — 500 г
Морковь — 1 шт.
Сыр — 50 г

Лук — 1 шт.
Яйца куриные — 1 шт.
Кефир — 2 ст. л.
Специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
Растительное масло — 2 ст. л.

Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу.

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, кефир, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим на растительном масле для жарки, выбирая небольшой огонь, около 3-4 минут.

Можно запечь в духовке!

Белковый ужин: рыбка в кляре
на 100грамм - 122.37 ккал, Б/Ж/У - 12.77/2.44/11.46

Ингредиенты:
• 500 г филе рыбы (у нас треска)
• соль, перец, специи

Кляр:
• 3 яйца
• 200 мл обезжиренного молока
• 200 г цельнозерновой муки
• соль

Приготовление:
1. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут.
2. Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать.
3. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр.
4. Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.
Советуем жарить небольшими порциями, чтобы кусочки не прилипали друг к другу.

Приятного аппетита!

Скумбрия запеченная в духовке.

Скумбрия - 1 шт.
Лук - 1-2 шт.

Оливковое масло - 1 ч.л.
Готовая столовая горчица - 1 ч.л.
Специи
Соль
Черный молотый перец
Лимон

Приготовление:

1. С помощью ножниц и острого ножа удалить позвоночник и все реберные косточки, стараясь не повредить шкуру на спине. В итоге должна получиться тушка, разложенная как книжка
2. Одновременно с разделкой рыбы надо приготовить жареный лук
3. Жареный лук выложить на внутреннюю сторону подготовленной скумбрии
4. Уложить фаршированную луком скумбрию на большую тарелку. Верхнюю часть скумбрии смазать небольшим количеством готовой столовой горчицы.
5. Готовую скумбрию, приготовленную в духовке до готовности, выложить на большую тарелку. Овощи с чередования

Закуска из красной рыбы и творога

Необходимые **Ингредиенты:**
красная рыба (нарезка или вакуумированная)
мягкий творог
огурец

Способ приготовления.
Для начинки мелко нарезаем рыбу и смешиваем с творогом в блендере.

Готовим тонко нарезанные ломтики рыбы и укладываем их на доску. Если ломтики небольшие – можно уложить их внахлест по два - три. Далее ровным слоем раскладываем на ломтики рыбы начинку. Следующая незатейливая операция – свернуть рулетики. Если есть время и терпение – хорошо бы их остудить в морозилке настолько, чтобы творог начал затвердевать. Это поможет их нарезать красивыми аккуратными кружочками толщиной в 5 – 6 миллиметров. Симпатичнее закуска из красной рыбы будет выглядеть, если рулеты делать не очень толстыми, по 2 – 3 сантиметра в диаметре, а резать будете очень острым ножом.
Готовые нарезанные рулеты можно выложить на ломтики огурца и подать к столу.

Рыба запечённая с помидорами и сыром.
Рецепт из разряда:быстро и вкусно!

Ингредиенты:

-филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр.
-помидор 1 шт.
- йогурт натуральный густой 3-4 ст.л.
-чеснок 3-4 зуб.
-зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
-соль,перец
-сыр обезжиренный 50 гр.

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки,посолить,поперчить.Выложить рыбу в форму для запекания.Посыпать мелко нарубленным чесноком.Сверху смазать йогуртом. Помидор тонко нарезать полукольцами,выложить следующим слоем.Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху.Это завершающий слой. Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.

Сырники с тартаром из лосося.
Сырники:
400 г творога,
1 яйцо,
3 ст. л. овсяных отрубей,
2 таблетки сахзама,
1/2 ч. л. соды гашеной уксусом,
соль по вкусу.

Все смешать, дать настояться 30 минут, выложить ложкой на противень с силиконовым ковриком, выпекать в разогретой духовке на 160 градусов до готовности.

Тартар из лосося:
500 г красной рыбы (любой),
2 ст. л. растительного масла,
1,5-2 ст. л. соли.

Рыбу мелко порубить или перекрутить на мясорубке, добавить соль, масло, оставить в холодильнике на

пару часов. Лучше разделить на порции и заморозить, перед употреблением достать порции за часик. Перед подачей можно украсить красной икрой.

Лосось-гриль на шпажках.

8 шпажек
900 г лосося нарезать кусочками
лимон
1 ч.л оливкового масла
соль и перец

Для соуса "Дзадзики"
2 стакана йогурта 0%
1 корнишон, тонко нарезать
сок 1 лимона
3 зубчика чеснока, выдавить
2 столовых ложки укропа
соль и перец

Замочите шпажки в воде минимум на час. Нагрейте гриль до средней температуры. Насадите лосось, чередуя его с лимоном (на каждой шпажке по 5-6 кусочков). Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Выжмите половину лимона сверху. Переложите шпажки на гриль и обжарьте в течение 3 минут до готовности лосося. Снимите шпажки с гриля и подождите около 5 минут (рыба еще продолжает готовиться).

Подавайте с соусом Дзадзики и лимоном. Для соуса натрите огурец на терке и смешайте с остальными ингредиентами. Посолите и поперчите по вкусу.

СЕЛЁДКА ПО-ГОЛЛАНДСКИ

- Сельдь свеже мороженная - 2 шт.,
- Лук - 2 шт.,
- Лимон - 0,5 шт.,
- Сахзам - около 6 ч.л.,
- Соль - 4 ч.л.,
- Морковь - 1 шт.,
- Лавровый лист - 10-12 шт.,
- Чёрный перец - 8-10 горошин (крупно-молотых)

Лимон нарезаем тонкими кружочками. Морковь трем на крупной терке. Лук нарезаем кольцами.

Выкладываем слоями в банку: на дно — несколько колец лука, лавровый лист, щепотку моркови, кусочек лимона, 0,5 ч.л. сахзама, щепотку перца и соли. Сверху - слой сельди. Затем снова овощи и специи.

И так чередуем слоями, периодически придавливая, пока не доберемся до самого верха банки.

Теперь закрываем плотной крышкой и отправляем в холодильник. На второй-третий день селёдка готова. Приготовленная таким образом селедка получается нежная, сладкая, сочная и очень, очень вкусная.

При подаче можно чуть чуть добавить растительного масла и слегка посолить

Рыба в молоке

Калорийность: 67 ккал на 100 г

Ингредиенты:
- филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
- молоко 1,5% 100мл;
- зелень по вкусу;
- соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:
1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.

3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.
6. Получается крайне нежно и вкусно.
Приятного аппетита!

Рыбные котлетки из филе минтая
на 100грамм - 79.58 ккал Б/Ж/У - 13.3/1.8/2.83

Ингредиенты:
500-600 гр рыбы филе минтая
1 луковица
1 яйцо
1 чайная ложка кукурузного крахмала
соль,перец,орегано по вкусу
овсянные отруби для панировки.

Приготовление:
- Перемолоть филе рыбы,луковицу на мясорубке,добавить яйцо,крахмал,соль,перец.
- Все очень хорошо перемешать.
- Запанировать в овсянных отрубях и жарить на антипригарной сковороде с несколькими каплями

оливкового масла.
Кушать с натуральным йогуртом 1,5 % или с обезжиренным творожком.

Приятного аппетита!

Треска, запеченная в духовке с сыром
на 100грамм - 95.26 ккал Б/Ж/У - 14.74/2.98/2.3

Ингредиенты:
Филе трески - 500 г
Сыр нежирный - 100 г
Йогурт натуральный - 100 г
Помидор - 100 г
Горчица - 2 ст. л
Зелень - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Для начала нужно заняться рыбой. Филе вымойте, обсушите немного и нарежьте средними кусочками. Посолите и поперчите по вкусу. Жаропрочную форму смажьте каплей масла, выложите в неё рыбку.
Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте. Распределите помидорки ровным слоем.
В небольшую мисочку выложите йогурт, добавьте горчицу, перец и соль по вкусу. Все как следует перемешайте.
Натрите на терке сыр. Добавьте в соус сыр, все хорошо перемешайте до однородности.

Выложите соус сверху так, чтобы он покрыл полностью рыбу. Теперь форму можно отправить в разогретую до 180-190 градусов духовку.
Через 20-25 минут, когда появится аппетитная корочка, наша рыбка готова!

Приятного аппетита!

Белая рыба по-итальянски
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 184.4 ккал.
4 филе белой рыбы (например, трески – 600 г)
Помидоры черри (500 г)
Чёрные маслины (50 г)
Кедровые орехи (25 г)
Горсть свежего базилика
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 184.4 ккал.

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму длю духовки кожей вниз.
Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.
Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым масло

Рыба в молоке

Калорийность: 67 ккал на 100 г

Ингредиенты:
- филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
- молоко 1,5% 100мл;
- зелень по вкусу;
- соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:
1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.
6. Получается крайне нежно и вкусно.
Приятного аппетита!

Минтай под соусом
на 100грамм - 88.33 ккал Б/Ж/У - 11.24/3.97/1.86

Ингредиенты:
Минтай 400 г

Сметана 150 г
Чеснок 5 г
Соль, перец черный молотый по вкусу
Приправа для рыбы по вкусу
Укроп 1 пучок
Масло оливковое 1 ст. ложка
Сок лимонный по вкусу

Приготовление:
1. Минтай обрезать на филе, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обдать приправой для рыбы.
2. Нагреть сковороду, добавить оливковое масло. Обжарить филе минтая до полуготовности с двух сторон на среднем огне.
3. В отдельной емкости смешать сметану,мелконарезанный укроп, давленый чеснок, немного соли. Залить получившейся смесью рыбу на сковороде, убрать огонь, перемешать рыбу с соусом лопаткой, накрыть крышкой и тушить минут 15.
4. Сбрызнуть лимонным соком, досолить по вкусу, подавать с легким салатом.

Рыба, запеченная с помидорами и сыром
Рецепт из разряда: быстро и вкусно!

на 100грамм - 90.88 ккал, Б/Ж/У - 13.17/3.77/1.26

Ингредиенты:
филе не жирной рыбы (у нас была треска) - 700 г
крупный помидор - 1 шт.
греческий йогурт 4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (у нас был укроп)
соль,перец
сыр твёрдый - 50 г

Приготовление:
Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать йогуртом. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут

Приятного аппетита!

Рыба, запечённая с помидорами и сыром
Если надоело мясо

Ингредиенты:

Филе нежирной рыбы (минтай) — 600-700 г
Лук — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Сметана — 3-4 ст.л.
Чеснок — 3-4 зубчика
Зелень свежая — по вкусу
Соль,перец
Сыр твёрдый 50-70 г

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания.
2. Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму на лук.
3. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной.
4. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем.
5. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
6. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху.
7. Запекать в духовке при 200С примерно минут 30

Скумбрия, запеченная на подушке из овощей
на 100грамм - 92.1 ккал Б/Ж/У - 7.82/5.28/3.53

Ингредиенты:
Скумбрия - 300 г
Лук - 1 шт
Морковь - 1 шт
Болгарский перец - 1 шт
Помидор - 1 шт
Лимон - 1/2 шт
Соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами. Перец очистите от семян и нарежьте кубиками
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Правильный способ приготовить скумбрию

Итого на 100 грамм - 142 ккал: Белки- 14 Жиры - 9Углеводы - 2

Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.

Ингредиенты:

• 2 скумбрии

• 1 луковица
• 150 г натурального йогурта
• сок 1/2 лимона
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:
рыба
яйца
лук
сметана
сыр

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

5 рецептов правильной диетической рыбки!

Сохрани себе!

1. Правильный способ приготовить скумбрию. Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.
на 100грамм - 89.95 ккал Б/Ж/У - 7.33/4.61/5.11

Ингредиенты:
2 скумбрии
1 луковица
150 г натурального йогурта
Сок 1/2 лимона
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.

Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут. Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

2. Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге
на 100грамм - 70.89 ккал Б/Ж/У - 10.85/2.48/1.65

Ингредиенты:
Рыба (у нас форель, возмите свою любимую рыбку) 400 г
Помидор 1 шт.
Лук 1/2 шт.
Лимон пару кусочков
Лавровый лист пару штук
Черный перец, соль по вкусу

Приготовление:
1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

3. Нежные низкокалорийные рыбные палочки: диетический обед!
на 100грамм - 157.96 ккал Б/Ж/У - 15.42/5.17/11.73

Ингредиенты:
Яйца куриные 3 шт.
Мука цельнозерновая 1 стакан
Филе трески, палтуса или тилапии 450 г
Молотая не очень мелко овсянка 200 г
Сыр нежирный 200 г
Соль, красный перец

Приготовление:
1. Нарежьте филе рыбы брусочками и обваляйте их в муке.
2. Затем взбейте яйца, добавьте перец и соль. Овсянку перемешайте с тертым на мелкой терке сыром. Опустите кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировке.
3. Выложите филе на противень, смазанный оливковым маслом и отправьте в разогретую до 230 градусов духовку на 15–20 минут.
Рыбные палочки готовы! Подавайте их с любимым соусом!

4. Скумбрия, запечённая с овощами
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
Скумбрия 300 г
Лук репчатый крупный 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор крупный 1 шт.
Лимон 1/2 шт.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

5. Рыбка под сыром: рецепт для тонкой талии
на 100грамм - 116.52 ккал Б/Ж/У - 18/4.53/0.47

Ингредиенты:
Форель (или другая морская рыба) 1 кг
Яйцо куриное 4 штуки
Сыр нежирный 100 г
Йогурт натуральный 4 ст. л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.
2. Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбка с овощами!

80 ккал на 100 гр

1.Рыбу нарезать порцион. кусочками+соль,перец,приправки. Уложить в форму.
2 Морковь и лук потушить с добавлением водички+томат. паста и йогурт натуральный ,хорошо перемешать+чеснок и зелень.Овощи уложить на рыбку.
3.Запекать при 200*-25 минут.
4.Брокколи отварить в подс. воде,уложить к рыбе перед подачей.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с морковью
на 100грамм - 72.16 ккал Б/Ж/У - 9.88/2.44/3

Ингредиенты:
Рыбное филе (у нас тилапия) 800 г
Одна большая луковица
3 средних моркови
Йогурт натуральный 200-300 г
Соль и специи по вкусу

Приготовление:
1. Филе, помыть, порезать.
2. Лук мелко порезать.
3. Морковь почистить и потереть на крупной терке. Добавить соль и специи, все перемешать.
4. Добавить йогурт, перемешать.
5. Выложить в форму для выпечки, можно не смазывать маслом.
6. Выпекать примерно 30-40 минут при температуре 180-190 градусов.

Приятного аппетита!

Рыба запечённая с помидорами и сыром

90 ккал на 100 гр

Рецепт из разряда: быстро и вкусно!

Ингредиенты:

филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр.
помидор 1 шт.
сметана 3-4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
соль,перец
сыр твёрдый 50-70 гр.

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.

Семга на пару(ужин)

на 100 гр 118.50 ккал Б/Ж/У 18.20/5.05/0.05

Понадобится на 2 порции:
4 стейков семги
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложки лимонного сока

Как делать:
Смешиваем лимонный сок и соевый соус. Стейки кладем в посуду, заливаем маринадом, убираем в холодильник на 30-40 минут. Достаем и отвариваем на пару 15-20 минут.
Если нет пароварки, можно использовать металлический дуршлаг. Наливаем в кастрюлю примерно 1/3 воды, сверху помещаем дуршлаг так, чтобы между его дном и поверхностью воды было примерно 2 см. Кладем в дуршлаг рыбу и накрываем крышкой. Доводим воду до кипения и варим рыбу до готовности. Подавать с гарниром из бурого риса, паровых овощей.

Запеченная рыба в шубе из омлета
на 100грамм - 141.6 ккал Б/Ж/У - 13.8/9.3/0.77

Ингредиенты:
500 г постного рыбного филе (минтай, треска, горбуша);
5 яиц;
1/4 стакана дробленых грецких орехов;
3 ч.л. лимонного сока;
соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление:
1. Рыбное филе порезать на кусочки по 5-7 см, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить, оставить мариноваться минут на 10-30.
2. Подобрать форму с высокими бортами, слегка смазать оливковым маслом.
3. Положить в нее рыбу и поставить в духовку на 10 мин.
4. Яйца взбить до образования пены, посолить и поперчить, по желанию добавить молотые орехи и зелень. Полученной смесью залить рыбу.
5. Поставить противень в духовку на 10-15 мин до тех пор, пока омлет не запечется до золотистой румяной корочки. Во время запекания омлет может подняться. В этом случае нужно проколоть его вилкой или ножом.

Пикантная скумбрия
на 100грамм - 114.59 ккал Б/Ж/У - 8.37/7.63/2.78

Ингредиенты:
Скумбрия свежая 2 штуки
Яйцо куриное 2 шт
Лимоны 1 шт
Сметана 4 ст. ложки
Чеснок 4 зубчика
Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1. Отварные яйца натираем на мелкой терке, добавляем измельченный чеснок (на мой вкус 4 зубчика многовато, я брала 2) и сметану. Массу хорошо размешиваем. Солим и перчим по вкусу.
2. Рыбу чистим, моем, обсушиваем бумажными полотенцами. Делаем надрезы на спинке до хребтовой косточки.
3. Лимон нарезаем полукольцами. Подготовленную скумбрию хорошо обмазываем яичной массой. В надрезы на спинке вставляем дольки лимона.
4. Отправляем нашу рыбину в «шубе» в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут (ориентируйтесь на свою духовку).

Приятного аппетита!

Рыбное филе, тушеное с овощами
(подойдет для обеда и ужина)
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Скумбрия, запеченная с овощами
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
Скумбрия - 300 г
Морковь - 1 шт
Помидор - 1 шт
Лук - 1 шт
Лимон - 1/2 шт
Соль, специи - по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами. Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.

Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

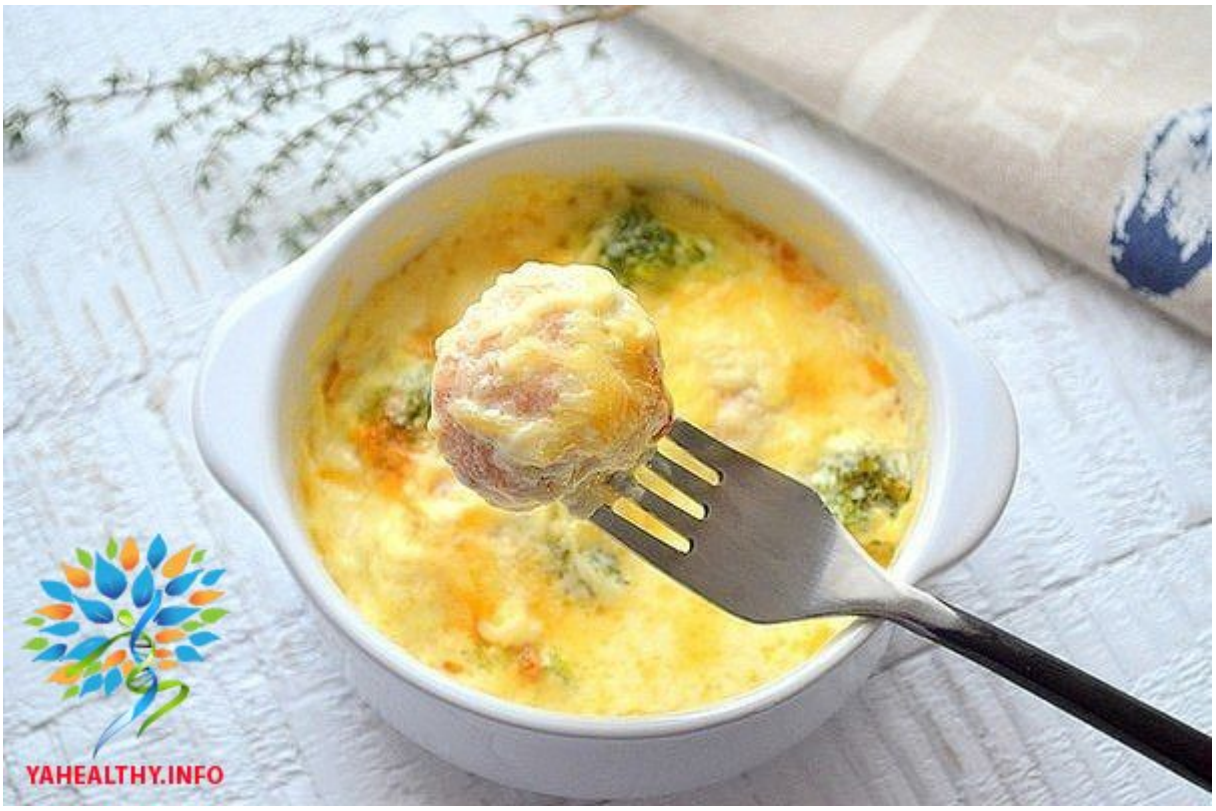
Рецепт маринада для красной рыбы

Ингредиенты:

1 кг рыбного филе
4 ст ложки крупной морской соли
2 ст ложки сахара
Цедра 1 лимона
20 г зелени укропа
1 или пол столовой ложки коньяка

Приготовление:

1. Натереть кусок рыбного филе солью и сахаром.
2. Обвалять в лимонной цедре и укропе. Сбрызнуть коньяком.
3. Закрыть пищевой пленкой, слегка надорвав ее, чтобы был доступ воздуха.
4. Поставить в холодильник на несколько часов: минимум 4 часа для слабосоленого вкуса, а лучше на ночь.



Рыбные фрикадельки в сливочном соусе

На 100 гр - 109.2 ккал белки - 16.3 жиры - 3.7 углеводы - 5.1

Ингредиенты:

Фарш рыбный — 250 г
Лук — 1 шт.
Сухари (молотые) — 3–4 ст. л.
Сливки — 300 мл
Сыр (тертый) — 50–100 г
Брокколи — по вкусу
Соль — по вкусу
Белый перец — по вкусу

Приготовление:

1. В рыбный фарш прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить молотые сухари (если фарш жидковат, добавить чуть больше сухарей), соль и белый перец по вкусу.
2. Слепить фрикадельки, выбирая величину в зависимости от объемов формы, в которой они будут запекаться.
3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия (можно обойтись и без нее).
4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200°C, чтобы они немного "схватились".
5. Приготовить соус: в миску вылить сливки, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.
6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).

7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190°С еще на 20 минут.

Приятного аппетита!

Рыба в фольге Лучший ужин

Подходит на сушку/безуглеводную диету

Ингредиенты:

Рыба (лучше любая красная) — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Рыба в молоке

Калорийность: 67 ккал на 100 г

Ингредиенты:
- филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
- молоко 1,5% 100мл;
- зелень по вкусу;
- соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:
1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.

5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.
6. Получается крайне нежно и вкусно.
Приятного аппетита!

Закуска из красной рыбы и творога

Необходимые **Ингредиенты:**
красная рыба (нарезка или вакуумированная)
мягкий творог
огурец

Способ приготовления.
Для начинки мелко нарезаем рыбу и смешиваем с творогом в блендере.
Готовим тонко нарезанные ломтики рыбы и укладываем их на доску. Если ломтики небольшие – можно уложить их внахлест по два - три. Далее ровным слоем раскладываем на ломтики рыбы начинку.
Следующая незатейливая операция – свернуть рулетики. Если есть время и терпение – хорошо бы их остудить в морозилке настолько, чтобы творог начал затвердевать. Это поможет их нарезать красивыми аккуратными кружочками толщиной в 5 – 6 миллиметров. Симпатичнее закуска из красной рыбы будет выглядеть, если рулеты делать не очень толстыми, по 2 – 3 сантиметра в диаметре, а резать будете очень острым ножом.
Готовые нарезанные рулеты можно выложить на ломтики огурца и подать к столу.

Заливной пирог с сёмгой
на 100грамм - 179.28 ккал Б/Ж/У - 12.93/7.69/14.79

Ингредиенты:
Тесто:
- 2 яйца
- 250 гр сметаны 10% (или натурального йогурта)
- 200 гр муки
- 1 ч.л. разрыхлителя
- соль, специи - по вкусу
- оливковое масло для смазывания формы

Начинка :
- 350 гр семги или форели (филе)
- 100 гр лука-порея
- петрушка - несколько веточек
- соль, специи - по вкусу,
- 100 гр нежирного сыра (моцарелла, брынза или сулугуни)

Приготовление:
1) Рыбу порезать кубиками или тонкими ломтиками, посолить или посыпать приправой для рыбы. Лук мелко порезать, петрушку порубить мелко. Сыр натереть на крупной терке.
2) Яйца растереть с солью, добавить сметану, всё взбить, добавить разрыхлитель и муку, продолжая взбивать. Тесто получится довольно жидкое, почти как на оладьи.
3) 1/2 приготовленного теста вылить в смазанную маслом в форму, выложить на тесто рыбу, лук и петрушку, а сверху тертый сыр. Накрываем все это оставшимся тестом.
4) Выпекать в разогретой духовке при температуре 180° С 35-40 минут.

Приятного аппетита!

Треска, запеченная по-гречески: легко и вкусно!
на 100грамм - 55.36 ккал Б/Ж/У - 11.21/0.44/1.67

Ингредиенты:
Филе трески 2 шт.
Семена кориандра 2 ст. ложки
Щепотка сушеной паприки
Соль 1 чайная ложка
Винный уксус или лимон ½ ст. ложки
Зелень по вкусу

Приготовление:
В хорошо разогретую сковороду засыпьте семена кориандра и слегка обжарьте в течение 5 минут при постоянном помешивании. Обжаренные семена остудите, а затем измельчите в ступке с солью. Разогрейте духовку до 190 градусов. Натрите рыбное филе смесью измельченного кориандра, паприки, зелени и соли. Выпекайте в течение 25 минут. Подавайте в горячем виде, полив винным уксусом или соком лимона. Треску с кориандром также можно приготовить на пару.

Приятного аппетита!

Рыбное филе, тушеное с овощами
(подойдет для обеда и ужина)
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Фетуччини с семгой в сливочном соусе

На 100 гр - 191.46 ккал белки - 9.19 жиры - 5.28 углеводы - 27.06

Ингредиенты:

Фетуччини — 250 г
Семга (форель, лосось) — 150 г
Помидор — 1 шт.
Сливки (не менее 10% жирности) — 150 мл
Лук (репчатый) — 1/2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Пармезан — по вкусу
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Тимьян (желательно свежий) — по вкусу
Оливковое масло — 1 — 2 ст.л.

Как готовить:

1. Семгу нарезаем кубиками.
2. Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
3. Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
4. На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту

5. Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 — 5 минут
6. Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 — 4 минуты.
7. По желанию можно добавить немного пармезана.
8. Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь
9. Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана.

Приятного аппетита!

Рыба в молоке

Калорийность: 67 ккал на 100 г

Ингредиенты:

- филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
- молоко 1,5% 100мл;
- зелень по вкусу;
- соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:
1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.
6. Получается крайне нежно и вкусно.
Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с помидорами и сыром
на 100грамм - 90.88 ккал Б/Ж/У - 13.17/3.77/1.26

Ингредиенты:
филе не жирной рыбы (у нас была треска) - 700 г
крупный помидор - 1 шт.

греческий йогурт 4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (у нас был укроп)
соль,перец по вкусу
сыр твёрдый - 50 г

Приготовление:
Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать йогуртом. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут

Рыбные котлетки из филе минтая
на 100грамм - 79.58 ккал Б/Ж/У - 13.3/1.8/2.83

Ингредиенты:
500-600 гр рыбы филе минтая
1 луковица
1 яйцо
1 чайная ложка кукурузного крахмала
соль,перец,орегано по вкусу
овсянные отруби для панировки.

Приготовление:
- Перемолоть филе рыбы,луковицу на мясорубке,добавить яйцо,крахмал,соль,перец.
- Все очень хорошо перемешать.
- Запанировать в овсянных отрубях и жарить на антипригарной сковороде с несколькими каплями оливкового масла.

Кушать с натуральным йогуртом 1,5 % или с обезжиренным творожком.

Приятного аппетита!

Скумбрия в фольге с морковью: на ужин!
на 100грамм - 69.98 ккал Б/Ж/У - 3.18/4.03/5.93

Ингредиенты:
Скумбрия - 1 шт
Морковь - 1 шт
Лук - 2 шт
Лимон - 1 шт
Оливковое масло - 1 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Если вы купили замороженную скумбрию, ее необходимо разморозить естественным способом. Оставьте ее при комнатной температуре на 1,5-2 часа, в крайнем случае можно положить скумбрию недалеко от включенной конфорки. Но ни в коем случае нельзя размораживать скумбрию в микроволновке.

Из скумбрии удалите внутренности, вырежьте жабры. Рыбку хорошо промойте и промокните бумажным полотенцем. Натрите скумбрию снаружи и внутри разрезанным пополам лимоном, посолите и поперчите. Морковь натрите на мелкой терке, лук порежьте небольшими кусочками, можно четвертькольцами. Обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте морковь и готовьте до мягкости обоих ингредиентов. Нафаршируйте скумбрию обжаренными луком и морковью.
Заверните рыбку в фольгу и запекайте в духовке 35 минут (температура 180 градусов). За 6-8 минут до конца приготовления фольгу развернуть, чтобы на поверхности рыбки образовалась аппетитная корочка. Запеченная скумбрия в духовке с морковью готова, подавайте ее, украсив дольками лимона и веточкой петрушки.

Приятного аппетита!

Рыба запечённая с помидорами и сыром

90 ккал на 100 гр

Рецепт из разряда: быстро и вкусно!

Ингредиенты:

филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр.
помидор 1 шт.

сметана 3-4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
соль,перец
сыр твёрдый 50-70 гр.

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.
Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.

Рыба в фольге

Ингредиенты:

Рыба — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Правильный способ приготовить скумбрию

Итого на 100 грамм - 142 ккал: Белки- 14 Жиры - 9Углеводы - 2

Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.

Ингредиенты:

• 2 скумбрии
• 1 луковица
• 150 г натурального йогурта
• сок 1/2 лимона
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

Приятного аппетита!

Нежная рыба в сырном суфле
на 100грамм - 146.11 ккал Б/Ж/У - 19.91/7.01/0.26

Ингредиенты:
- 500 гр филе любой белой рыбы (тилапия или судак)
- 120 гр твердого сыра (например, пармезан)
- 3 яйца
- 2 яичных белка
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
1) Рыбу помыть, обсушить, посолить и поперчить, нарезать порционными кусочками и положить в форму

для запекания.
2) Яйца и белок взбить с солью. Сыр натереть на мелкой тёрке. Смешать сыр и взбитые яйца, получилось будущее сырное суфле. Залить рыбу сырно-яичной смесью.
3) Запекать при температуре 180 °С в течение 35-40 минут до румяной корочки.
4) Готовую запеканку нарезать порционными кусками.

Приятного аппетита!

Рыба, запечённая с помидорами и сыром
Если надоело мясо

Ингредиенты:

Филе нежирной рыбы (минтай) — 600-700 г
Лук — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Сметана — 3-4 ст.л.
Чеснок — 3-4 зубчика
Зелень свежая — по вкусу
Соль,перец

Сыр твёрдый 50-70 г

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания.
2. Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму на лук.
3. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной.
4. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем.
5. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
6. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху.
7. Запекать в духовке при 200С примерно минут 30

Рыбные оладьи

Вам понадобятся:

500г рыбного филе,
2 яйца,

100г сметаны,
2-3 ст. ложки муки,
1 луковица,
0,5 ч ложки соли, перец.

Приготовление:

Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, сметану, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.

Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.

Полезная информация:

Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Калорийность: 125ккал/100г

Белки: 14г/100г

Жиры: 4г/100г

Углеводы: 7г/100г

Пикантная скумбрия
на 100грамм - 114.59 ккал Б/Ж/У - 8.37/7.63/2.78

Ингредиенты:
Скумбрия свежая 2 штуки

Яйцо куриное 2 шт
Лимоны 1 шт
Сметана 4 ст. ложки
Чеснок 4 зубчика
Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1. Отварные яйца натираем на мелкой терке, добавляем измельченный чеснок (на мой вкус 4 зубчика многовато, я брала 2) и сметану. Массу хорошо размешиваем. Солим и перчим по вкусу.
2. Рыбу чистим, моем, обсушиваем бумажными полотенцами. Делаем надрезы на спинке до хребтовой косточки.
3. Лимон нарезаем полукольцами. Подготовленную скумбрию хорошо обмазываем яичной массой. В надрезы на спинке вставляем дольки лимона.
4. Отправляем нашу рыбину в «шубе» в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут (ориентируйтесь на свою духовку).

Приятного аппетита!

5 вариантов приготовления скумбрии, очень вкусно и полезно!

Сохрани себе!

1. Диетический обед: запеченная скумбрия

на 100грамм - 172.27 ккал Б/Ж/У - 15.73/10.95/2.83

Ингредиенты:
Скумбрия свежемороженая- 3 шт.
Горчица - 3 ч.л.
Йогурт 0% - 3 ч.л.
Соль- по вкусу

Приготовление:
Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста. Подготовленные таким образом тушки промокаем бумажным полотенцем от влаги.
Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт).
Выкладываем кусочки рыбы на противень (застилаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Запекаем скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов.
Если хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво разрезаться.

2. Скумбрия, запечённая с овощами
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
Скумбрия 300 г
Лук репчатый крупный 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор крупный 1 шт.
Лимон 1/2 шт.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

3. Запеченная скумбрия с апельсином
на 100грамм - 102.38 ккал Б/Ж/У - 8.26/5.76/4.62

Ингредиенты:
Тушка скумбрии - 1 шт
Апельсин - 0,5 шт
Соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Посолить, добавить специи по вкусу.
Апельсин нарезать дольками/кружочками и выложить на рыбу.
Завернуть скумбрию в фольгу и поместить в разогретую до 190 градусов духовку на 40 мин.
После открыть фольгу и ещё подрумянить рыбу на 5 мин.

4. Запеченная скумбрия в йогуртовом соусе, приготовь на ужин!
на 100грамм - 87.11 ккал Б/Ж/У - 7.53/4.25/5.09

Ингредиенты:
2 скумбрии
150 г натурального йогурта
1 луковица
сок 1/2 лимона
соль по вкусу

Приготовление:
Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами и чесночным соусом.

5. Скумбрия к ужину: очень простой рецепт
на 100грамм - 45.5 ккал Б/Ж/У - 3.47/2.2/3.47

Ингредиенты:
Скумбрия (средняя) 1 шт.
Луковая шелуха (сколько есть, на глаз)
Соль 5 ст. л.

Приготовление:
Луковую шелуху замочить ненадолго в воде. Потом поставить на огонь и добавить соль. На литр воды нужно 5 столовых ложек соли (если воды надо больше, то и соли соответственно). Соленую луковую воду вскипятить, положить скумбрию и варить ровно 3 минуты! Потом рыбку откинуть на дуршлаг и можно кушать.

Приятного аппетита!

Рыбная запеканка
на 100грамм - 128.19 ккал Б/Ж/У - 14.46/7.08/1.8

Ингредиенты:
Филе рыбное — 400г
Лук репчатый — 1шт
Морковь — 1шт
Сметана — 100г
Яйцо куриное — 1шт
Сыр — 200г

Приготовление:
1. Выложить филе рыбы в форму (лучше стеклянную), посолить, поперчить.
2. Сверху выложить лук кольцами и натертую морковь.
3. Натереть сыр. Взбить яйцо. С яйцом смешать сыр и сметану.
4. Выложить смесь на морковь. Запекать минут 20 -30 в духовке.

Приятного аппетита!

Диетический обед: запеченная скумбрия
на 100грамм - 172.27 ккал Б/Ж/У - 15.73/10.95/2.83

Ингредиенты:
Скумбрия свежемороженая- 3 шт.
Горчица - 3 ч.л.
Йогурт 0% - 3 ч.л.
Соль- по вкусу

Приготовление:
Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста. Подготовленные таким образом тушки промокаем бумажным полотенцем от влаги.
Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт).
Выкладываем кусочки рыбы на противень (застилаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Запекаем скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов.
Если хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво разрезаться.

Приятного аппетита!

Запеченная форель
177ккал на 100 гр

Ингредиенты:
филе форели
4 столовых ложки сливочного масла
лук-шалот, мелко нарезать
2 зубчика чеснока, выдавить
1-2 столовых ложки свежего укропа, порубить
соль и перец
сок 1 лимона + 1 чайная ложка цедры

Приготовление:
Духовку нагрейте до 230 градусов. Противень застелите фольгой или бумагой для выпечки.
В сковороде на масле обжарьте шалот до мягкого состояния. Затем добавьте цедру и выдавленный чеснок. Через минуту влейте половину сока лимона. Рыбу выложите на противень. Посолите и поперчите. Сверху выложите обжаренную смесь, присыпьте половиной укропа.

Отправьте выпекаться на 12-17 минут. Готовую рыбу сбрызните остальным соком лимона, присыпьте укропом и подавайте.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с помидорами и сыром

Итого на 100 грамм - 95 ккал: Белки- 8 Жиры - 5Углеводы - 4

Ингредиенты:

филе не жирной рыбы (у меня минтай) 600-700 гр.
луковиц 1 шт.
помидор 1 шт.

сметана 3-4 ст.л.
чеснок 3-4 зубч.
зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
соль,перец
сыр твёрдый 50-70 гр.

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания.
2. Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму на лук.
3. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной.
4. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем.
5. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
6. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху.
7. Запекать в духовке при 200С примерно минут 30.

Приятного аппетита!

Запеченная рыба в шубе из омлета
на 100грамм - 141.6 ккал Б/Ж/У - 13.8/9.3/0.77

Ингредиенты:
500 г постного рыбного филе (минтай, треска, горбуша);
5 яиц;
1/4 стакана дробленых грецких орехов;
3 ч.л. лимонного сока;
соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление:

1. Рыбное филе порезать на кусочки по 5-7 см, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить, оставить мариноваться минут на 10-30.
2. Подобрать форму с высокими бортами, слегка смазать оливковым маслом.
3. Положить в нее рыбу и поставить в духовку на 10 мин.
4. Яйца взбить до образования пены, посолить и поперчить, по желанию добавить молотые орехи и зелень. Полученной смесью залить рыбу.
5. Поставить противень в духовку на 10-15 мин до тех пор, пока омлет не запечется до золотистой румяной корочки. Во время запекания омлет может подняться. В этом случае нужно проколоть его вилкой или ножом.

Низкокалорийный ужин: запечённая треска
на 100грамм - 53.57 ккал Б/Ж/У - 8.49/0.34/4.63

Ингредиенты:
Треска (филе) 300 г
Помидоры красные 1 шт.
Перец болгарский 2 шт.
Лук репчатый 2 шт.
Чеснок 2 зубочка
Кольраби 1 шт. (опционально)

Приготовление:
Овощи и рыбу очистить и приготовить для дальнейшей работы. Овощи нарезать произвольно и сложить в

противень. Посолить, поперчить, подлить немного воды. Отправляем их запекаться в разогретую духовку. Овощи должны запекаться до готовности. Изредка доставайте противень и осторожно перемешивайте овощи.
Натереть филе специями для рыбы (или соль, перец) и красной паприкой. Когда овощи готовы, уложить сверху филе, полить соком от овощей. Ставим в духовку на 3-5 минут. Затем перевернем и еще 3-5 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные котлетки!!!

140 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Рыба (тилапия, хек, ...) — 500 г
Морковь — 1 шт.
Сыр — 50 г
Лук — 1 шт.
Яйца куриные — 1 шт.
Сметана — 2 ст. л.
Специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
Растительное масло — 2 ст. л.

Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу.

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим на растительном масле для жарки, выбирая небольшой огонь, около 3-4 минут.

Можно запечь в духовке!

Рыба по-гречески
115 ккал на 100 гр

Рыба по-гречески готовится чрезвычайно быстро, легко и хорошо сочетается с любым гарниром.

Чтобы приготовить рыбу по-гречески понадобится:
2 крупных филе трески,
2 столовые ложки целых семян кориандра,
1 чайная ложка соли,
1/2 столовые ложки винного уксуса или лимона.

Приготовление:

1. В хорошо разогретую сковороду засыпать семена кориандра и слегка обжарить при постоянном помешивании в течение 5 минут;

2. Обжаренные семена кориандра остудить, затем измельчить в ступке с солью;

3. Духовку разогреть до 190 градусов.

4. Натереть рыбное филе смесью измельченного кориандра с солью;

5. Выпекать рыбу в течение 25 минут при 190 градусах;

6. Подавать блюдо в горячем виде, полив винным уксусом (можно заменить соком лимона).

Треску с кориандром также можно приготовить на пару.

Минтай под сметанно-чесночным соусом

На 100 гр - 88.83 ккал белки -11.24 жиры - 3.97 углеводы - 1.86

Ингредиенты:
Минтай 400 г
Сметана 150 г
Чеснок 5 г
Соль, перец черный молотый по вкусу
Приправа для рыбы по вкусу
Укроп 1 пучок
Масло оливковое 1 ст. ложка
Сок лимонный по вкусу

Приготовление:
1. Минтай обрезать на филе, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обдать приправой для рыбы.
2. Нагреть сковороду, добавить оливковое масло. Обжарить филе минтая до полуготовности с двух сторон на среднем огне.
3. В отдельной емкости смешать сметану,мелконарезанный укроп, давленый чеснок, немного соли. Залить получившейся смесью рыбу на сковороде, убрать огонь, перемешать рыбу с соусом лопаткой, накрыть крышкой и тушить минут 15.
4. Сбрызнуть лимонным соком, досолить по вкусу, подавать с легким салатом.

Приятного аппетита!

Белковая вкуснятина: рыбные наггетсы
на 100грамм - 157.96 ккал Б/Ж/У - 15.42/5.17/11.73

Ингредиенты:
Филе трески, палтуса или тилапии 450 г
Молотая не очень мелко овсянка 200 г
Яйца куриные 3 шт.
Мука цельнозерновая 1 стакан
Сыр нежирный 200 г
Соль, красный перец

Приготовление:

1. Нарежьте филе рыбы брусочками и обваляйте их в муке.
2. Затем взбейте яйца, добавьте перец и соль. Овсянку перемешайте с тертым на мелкой терке сыром. Опустите кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировке.
3. Выложите филе на противень, смазанный оливковым маслом и отправьте в разогретую до 230 градусов духовку на 15–20 минут.
Рыбные палочки готовы! Подавайте их с любимым соусом!

Белая рыба по-итальянски

4 филе белой рыбы (например, трески – 600 г)
Помидоры черри (500 г)
Чёрные маслины (50 г)
Кедровые орехи (25 г)
Горсть свежего базилика
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 175 ккал.

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму длю духовки кожей вниз.
Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.
Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

Семга со сливочным сыром в лаваше
Ингредиенты
200 гр. слабосоленой семги или форели
250 гр. сливочного сыра
2 пласта тонкого лаваша
4 крупных листика салата
зелень
Инструкция приготовления

Семгу нарезать тонкими плоскими кусочками.
Двойной пласт тонкого лаваша смазать сыром, а сверху выложить плотным слоем нарезанную семгу и сверху положить листья салата.

Все завернуть в рулетик и нарезать на порционные кусочки.
Дать постоять, желательно, часок в холодильнике, лаваш становится более нежным.

Лосось в фольге
114 ккал на 100 г

Филе лосося 800 г
Лимоны 1 штука
Вино белое сухое 1/2 стакана
Имбирь тертый 50 г
Чеснок 1 головка
Уксус 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Сахар по вкусу

Время приготовления - 45 мин.

1 Филе лосося промойте и поделите на четыре порции.

2 Очистите лимон и чеснок, протрите на мелкой терке или порубите в комбайне. Добавьте имбирь, уксус и вино, соль, перец и сахар. Разотрите до однородной массы.

3 Куски лосося натрите маринадом и оставьте в холодильнике на 2 часа.

4 Каждый кусок вместе с маринадом заверните в фольгу и запекайте в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

Рыба "по-французски" на ужин!
на 100грамм - 99.52 ккал Б/Ж/У - 14.33/4.46/0.76

Ингредиенты:
Филе рыбы - 500 г (у нас судак)
Помидор - 1 шт
Натуральный йогурт - 1 ст. л
Сыр нежирный - 75 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин

Итого на 100 грамм - 95 ккал: Белки- 8 Жиры - 5Углеводы - 4

Получается отлично сбалансированно: скумбрия обеспечивает достаточное количество белка и полезных жиров, а овощи добавят витаминов и клетчатки. И главное: всю эту вкуснатищу можно скушать даже на самый поздний ужин!

Ингредиенты:

• скумбрия 300 г
• лук репчатый крупный 1 шт.
• морковь крупная 1 шт.
• помидор крупный 1 шт.
• лимон 1/2 шт.
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и

посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

5 рыбных рецептов для полезного ужина
Все знают, что рыба очень полезна и отлично подходит для диетического ужина, а мы еще знаем, как сделать ее потрясающе вкусной!

Сохрани себе!

1. Рыба "по-французски" на ужин!
на 100грамм - 99.52 ккал Б/Ж/У - 14.33/4.46/0.76

Ингредиенты:
Филе рыбы - 500 г (у нас судак)
Помидор - 1 шт
Натуральный йогурт - 1 ст. л
Сыр нежирный - 75 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут

Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

2. Белая рыба с соусом и овощами: низкокалорийно и вкусно
на 100грамм - 72.98 ккал Б/Ж/У - 11.94/1.88/2.17

Ингредиенты:
1 красный перец
1 томат средний
1 лайм
500 г филе трески (или другой белой рыбки)
1/2 белого лука
2 зубчика чеснока
базилика, петрушка, розмарин
молотый черный перец, куркума
оливковое масло

Приготовление:
Бланшируем помидор! Не пугаемся - звучит устрашающе, конечно, но все просто. Делаем на томате надрез крестообразный, опускаем в кипяток на пару минут.
Снимаем кожицу, удаляем семена. Мелко режем перец, томат, шинкуем лук, чеснок, базилик и петрушку.
Припускаем лук и чеснок в сковородке с 3 ст. л. воды.
Добавляем перцы, тушим минут. Добавляем томат, базилик, петрушку, куркуму и молотый черный перец.
Выжимаем сок лайма в смесь. Тушим еще минут 5-6.
Соус готов!
Разогреваем духовку до 180°. Моем филе, укладываем в форму для запекания. Выкладываем соус прямо на рыбку, сверху украшаем розмарином (по желанию). Готовим 20 минут.

3. Тилапия с чесноком и лимоном
на 100грамм - 113.22 ккал Б/Ж/У - 19.16/4.08/0.59

Ингредиенты:
1 филе тилапии (свежее или мороженое – разморозить)
3 ломтика лимона
Щепотка сухого чеснока
Горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
Соль

Приготовление:
Разогрейте духовку до 180 градусов.
Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.
Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.
Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.
Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.
Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.
Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис.

М-м-м!
Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.
Такая тилапия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).

4. Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе
на 100грамм - 114.51 ккал Б/Ж/У - 7.04/6.59/6.54

Ингредиенты:
Горбуша — 1 шт.
Грибы лесные замороженные — 200 г
Лук репчатый — 2 шт.
Сметана — 5 ст. л.
Молоко — 100–130 мл
Зелень
Соль, перец, специи по вкусу
Сыр твердый — 100 г
Лимон

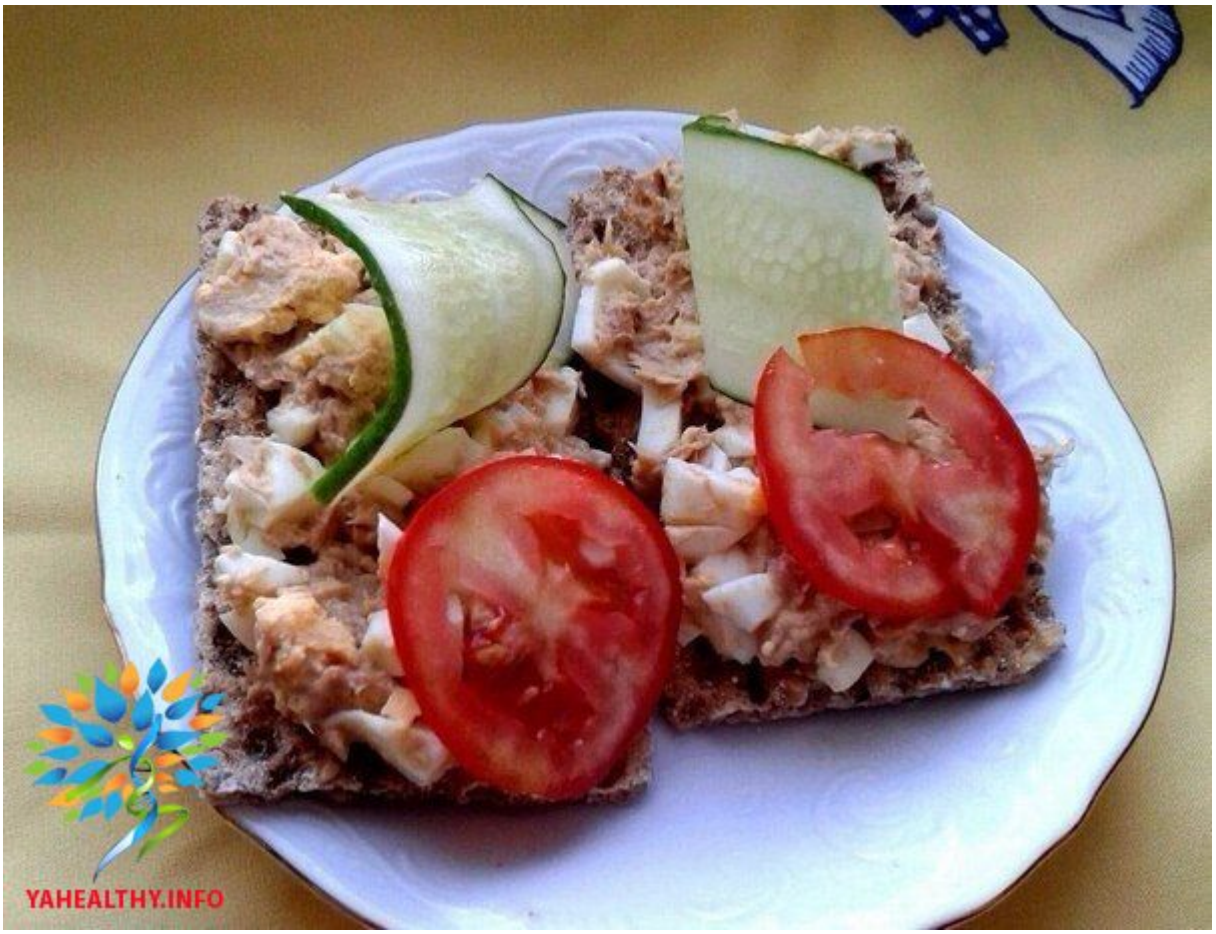
Приготовление:
1. Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, поперчить, полить лимонным соком по желанию. Оставить на 20 минут.
2. Приготовить соус: лук порезать кубиком, грибы отварить до готовности.
3. Сначала обжарить лук на масле до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать, влить молоко, перемешанное со сметаной. Посолить, поперчить и добавить специи по желанию (у меня карри 2 щепотки, хмели-сунели 0,3 ч. л.) и зелень. Перемешать. Довести до кипения, но не кипятить.
4. Рыбу выложить в форму для запекания, залить соусом, поставить в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.
5. Достать, посыпать сыром и допечь еще 15-20 минут до золотистого цвета.
6. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и подавать с любимым гарниром, например, пюре.

5. Филе рыбы, запеченное под горчицей
на 100грамм - 124.49 ккал Б/Ж/У - 13.93/7.12/1.57

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 500 г (у нас треска)
Горчица 2 ст. л (не острая)
Масло оливковое - 2 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреть духовку до 200С
Обмыть рыбу холодной водой и обсушить бумажными полотенцами.
Смазать оливковым маслом, посолить и поперчить с обеих сторон. Сверху намазать тонким слоем горчицы.
Переложить на противень, предварительно застеленный фольгой. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут, пока рыба не будет легко отделяться вилкой.

Приятного аппетита!



Вкусный перекус с яйцом и тунцом

Сытный и полезный перекус, который поможет поддержать силы стройнеющим.
Нам понадобится:
2 хлебца
тунец консервированный в собств.соку 60 гр
горчица дижонская 1 чайная ложка
яйцо вареное 1 шт
зелень
огурец/помидор по 1 ломтику
Приготовление: размять вилкой тунец, добавить к нему измельченные яйца и зелень. Заправить горчицей. Намазать пасту из тунца на хлебцы, украсить ломтиками огурца и помидора.
Калорийность одного бутерброда 110 ккал. Отмечу, что калорийность 1 моего хлебца 41 ккал. Бывают хлебцы менее энергетически ценные.
Такой перекус очень вкусный и полезный. В нем минимум жира и много белка. Приятного аппетита.

Рыба в молоке

Ингредиенты:
-филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
-молоко 0,5% 100мл;
-зелень по вкусу;
-соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.

Получается крайне нежно и вкусно. Отличное блюдо для сушки.

Рыба под овощами в мультиварке

Ингредиенты:
рыба (хек, минтай, телапия) — 2-3 тушки (соответственно 4-6 филейных частей)
помидоры — 2 шт. или 4 ст.л томатной заправки (или томатная паста слегка разведенная водой)
свежий или мороженный перец — 2-3 шт.
морковь — 2 шт.
лук — 2 шт.
сыр — 150-200 г (если любите плавленный сыр, то можно взять больше)
соль, перец, оливковое масло
прованские или любые другие любимые вами травки

Приготовление:
1. Режем рыбу или филе на порционные кусочки, солим, перчим, добавляем оливковое масло и оставляем мариноваться на пару часов в холодильнике.
2. Режем все овощи, кроме перца кольцами. Перец режем небольшими кусочками. Сыр трем на терку.
3. Выкладываем замаринованную рыбу в мультиварку, сверху — лук, затем морковь, помидоры или томатная заправка, перец.
4. Выставляем режим Выпечка на 40 минут, сняв паровой клапан.
5. Вначале рыба и овощи пустят сок, затем сок постепенно начнет впитываться и в итоге превратится в достаточно густой соус.
6. В духовке, кстати, это блюдо готовится намного дольше и соус практически не загустевает.
7. Когда мультиварка пропищит о готовности блюда, посыпаем сыром и закрываем крышку.
8. Даем время настоятся рыбе — минут 20 и подаем к столу.

Приятного аппетита!

Запеканка из форели

73ккал на 100г

Филе форели – 100 г
Один белок от куриного яйца
Несколько соцветий брокколи небольших
Лимонный сок
Лимонный перец

Рыбку нарезать на кусочки и положить в чашу блендера, добавить белок и перемешать. Затем добавляем лимонный сок (я положила где-то 1 ст.л.), лимонный перец (щепотка) и брокколи (измельчить на маленькие соцветики)). Выкладываем это в чашу для риса пароварочную и сверху посыпаем тертым пармезаном (чуть-чуть). Затем нужно сделать так, чтобы емкость с запеканкой в пароварке была защищена от попадания воды. Это зависит от модели пароварки. Я формочку закрыла пищевой пленкой. Оставляем в пароварке минут на 20-25.

Рыба, запечённая с помидорами и сыром
Если надоело мясо

Ингредиенты:

Филе нежирной рыбы (минтай) — 600-700 г
Лук — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Сметана — 3-4 ст.л.
Чеснок — 3-4 зубчика
Зелень свежая — по вкусу
Соль,перец
Сыр твёрдый 50-70 г

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания.
2. Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму на лук.
3. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной.
4. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем.
5. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
6. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху.
7. Запекать в духовке при 200С примерно минут 30

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:
рыба
яйца
лук
сметана
сыр

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

ТОП-5 самых вкусных и диетических блюд с рыбкой

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин

Итого на 100 грамм - 95 ккал: Белки- 8 Жиры - 5Углеводы - 4

Получается отлично сбалансированно: скумбрия обеспечивает достаточное количество белка и полезных жиров, а овощи добавят витаминов и клетчатки. И главное: всю эту вкуснатищу можно скушать даже на самый поздний ужин!

Ингредиенты:

• скумбрия 300 г
• лук репчатый крупный 1 шт.
• морковь крупная 1 шт.
• помидор крупный 1 шт.
• лимон 1/2 шт.
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Рыбные оладьи с морковью

Итого на 100 грамм - 82.35 ккал: Белки- 12.12 Жиры - 3.14Углеводы - 1.73

Ингредиенты:

800 г филе рыбы (у нас треска)
1 средняя луковица
2 средних морковки
немного зелени
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Сделать фарш в мясорубке или блендере.
В фарш добавить измельченную луковицу и тёртую морковь, немного зелени, яйцо, соль и перец по вкусу.
Формируем оладьи и выкладываем на пергамент, смазанный маслом. Ставим в духовку минут на 20-25 (до готовности) при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Рыбная запеканка
На 100 гр - 95 ккал белки - 7,87 жиры - 3,93 углеводы - 7,41

Ингредиенты:

Филе рыбное — 400г
Лук репчатый — 1шт
Морковь — 1шт
Сметана — 100г
Яйцо куриное — 1шт
Сыр — 200г

Приготовление:

1. Выложить филе рыбы в форму (лучше стеклянную), посолить, поперчить.
2. Сверху выложить лук кольцами и натертую морковь.
3. Натереть сыр. Взбить яйцо. С яйцом смешать сыр и сметану.
4. Выложить смесь на морковь. Запекать минут 20 -30 в духовке.

Рыбка под сыром: рецепт для тонкой талии

На 100 гр - 115 ккал белки - 14 жиры - 6 углеводы - 1

Целых 14 грамм белка, а вкус... ммм... пальчики оближешь!

Ингредиенты:

● Форель (или другая морская рыба) 1 кг
● Яйцо куриное 4 штуки
● Сыр нежирный 100 г
● Йогурт натуральный 4 ст. л.
● Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.
2. Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

5. Рыбное филе, тушеное с овощами
На 100 гр - 88.49 ккал белки - 5.54 жиры - 6.5 углеводы - 3.1

Ингредиенты:
- Цукини 2 штуки
- Филе рыбы 600 г
- Баклажаны 3 штуки
- Болгарский перец 3 штуки
- Помидоры 4 штуки
- Томатный сок 200 мл
- Оливковое масло 100 мл
- Репчатый лук 1 головка
- Тимьян 1 чайная ложка
- Чеснок 2 зубчика
- Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1. Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.
2. Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.
3. Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.

Приятного аппетита!

Очень полезный ужин для худеющих: запечённый лосось с брокколи
на 100грамм - 102.32 ккал Б/Ж/У - 11.26/5.26/2.55

Ингредиенты:
Лосось — 100 г
Капуста брокколи — 100 г
Сок лимонный по вкусу
Сыр твердый — 1 столовая ложка
Молоко — 1,5 столовые ложки
Сливки — 1,5 чайные ложки (по желанию)
Яйцо куриное — ½ штуки
Орех мускатный молотый — щепотка

Приготовление:
1. Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении.
2. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут.
3. Сливки взбить с молоком, сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом.
4. В форму выложить слоями овощи и рыбу, залить сливочной смесью. Запекать 20 минут при 220° С.

Приятного аппетита!

Рыба в молоке

Ингредиенты:
-филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
-молоко 0,5% 100мл;
-зелень по вкусу;
-соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.

Получается крайне нежно и вкусно. Отличное блюдо для сушки.

Диетический полезный бутерброд
85 ккал на 100 гр

1. В творог добавляем кефир, чтоб он больше походил на пасту.
2. Солим, перчим, приправки по вкусу.
3. Крошим зелень (можно лучка или чесночка добавить)
4. Добавляем болгарский перец
5. Намазываем пасту на хлебцы
6. Кладем кусочки форели

Белая рыба по-итальянски
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 184.4 ккал.
4 филе белой рыбы (например, трески – 600 г)
Помидоры черри (500 г)
Чёрные маслины (50 г)
Кедровые орехи (25 г)
Горсть свежего базилика
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 184.4 ккал.

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму длю духовки кожей вниз.
Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.
Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым масло.

Хек в зеленом чесночном соусе
на 100грамм - 136.37 ккал, Б/Ж/У - 14.05/8.37/1.33

Ингредиенты:
Хек 4 куска
Чеснок 3 зубчика
Петрушка рубленая 3 столовые ложки
Лавровый лист свежий 1 штука
Масло оливковое extra virgin 4 столовые ложки

Приготовление:
1. Зубчики чеснока очистить и мелко порубить. Листья петрушки тщательно измельчить — из половины не слишком большого пучка должны получиться три полные столовые ложки зелени.
Хек в зеленом чесночном соусе
2. Разогреть на сковороде на среднем огне четыре столовые ложки оливкового масла. Как только масло нагреется, добавить чеснок, а через пару минут — всю петрушку.
Хек в зеленом чесночном соусе
3. Стейки из хека обсушить бумажными полотенцами, слегка посолить и выложить на сковороду так, чтобы они не касались друг друга. Добавить в сковороду лавровый лист.
Хек в зеленом чесночном соусе
4. Поджарить рыбу в течение десяти-двенадцати минут, затем аккуратно перевернуть с помощью плоской и тонкой лопатки, придерживая рыбу руками, и жарить с другой стороны еще столько же.
Хек в зеленом чесночном соусе
5. Готовые стейки выложить на тарелки, полить сверху зеленым чесночным соусом и сразу подавать — лучше всего вместе с молодым вареным картофелем.

Приятного аппетита!

Рыба под овощами в мультиварке
129ккал на 100г.(при учете 1ст. ложки масла.+рыба -хек)

Ингредиенты для рыбы под овощами в мультиварке
рыба (хек, минтай, телапия) — 2-3 тушки (соответственно 4-6 филейных частей)
помидоры — 2 шт. или 4 ст.л томатной заправки (или томатная паста слегка разведенная водой)
свежий или мороженный перец — 2-3 шт.
морковь — 2 шт.
лук — 2 шт.
сыр — 150-200 г (если любите плавленный сыр, то можно взять больше)
соль, перец, оливковое масло
прованские или любые другие любимые вами травки

Способ приготовления рыбы под овощами в мультиварке

Режем рыбу или филе на порционные кусочки, солим, перчим, добавляем оливковое масло и оставляем мариноваться на пару часов в холодильнике.
Режем все овощи, кроме перца кольцами. Перец режем небольшими кусочками. Сыр трем на терку.
Выкладываем замаринованную рыбу в мультиварку, сверху — лук, затем морковь, помидоры или томатная заправка, перец.
Выставляем режим Выпечка на 40 минут, сняв паровой клапан.
Вначале рыба и овощи пустят сок, затем сок постепенно начнет впитываться и в итоге превратится в достаточно густой соус.

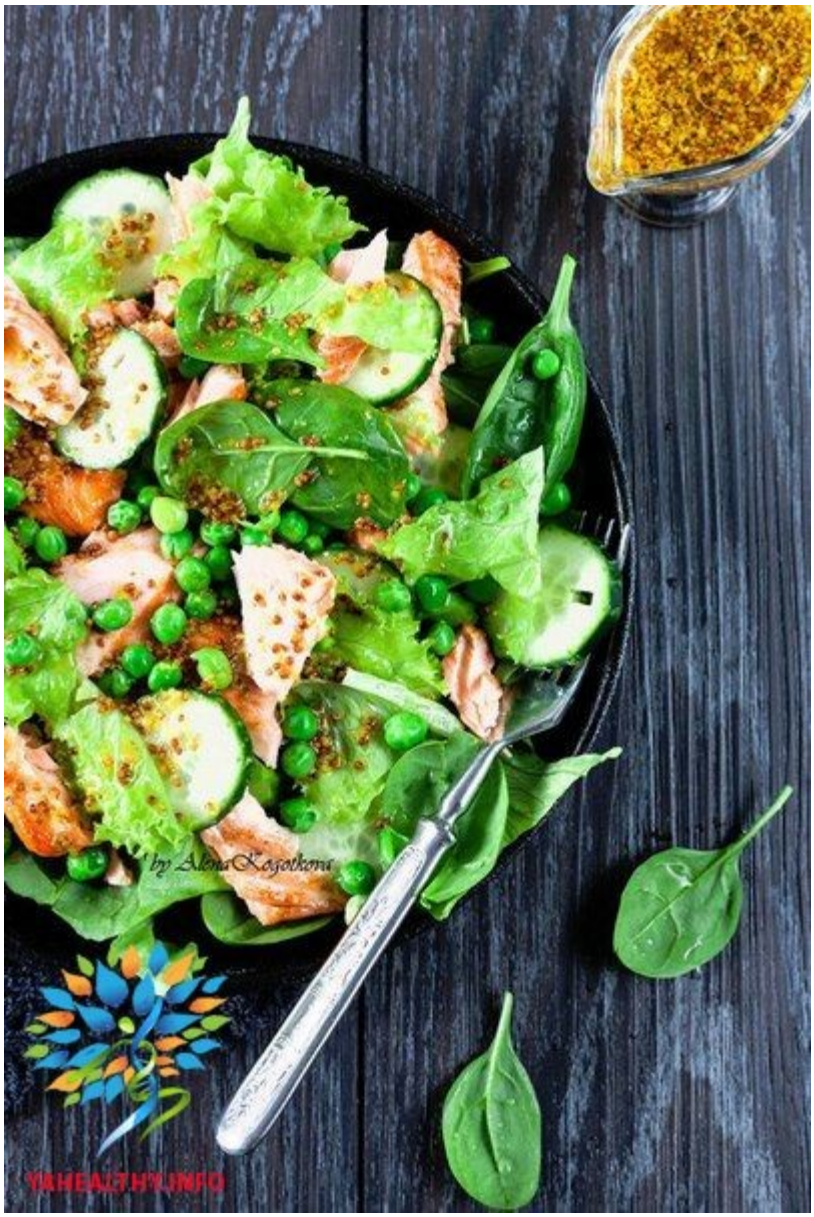
В духовке, кстати, это блюдо готовится намного дольше и соус практически не загустевает.
Когда мультиварка пропищит о готовности блюда, посыпаем сыром и закрываем крышку.
Даем время настоятся рыбе — минут 20 и подаем к столу

Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге
на 100грамм - 70.89 ккал Б/Ж/У - 10.85/2.48/1.65

Ингредиенты:
Рыба (у нас форель, возмите свою любимую рыбку) 400 г
Помидор 1 шт.
Лук 1/2 шт.
Лимон пару кусочков
Лавровый лист пару штук
Черный перец, соль по вкусу

Приготовление:
1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Приятного аппетита!



Филе лосося с овощами в горчичном соусе

на 100грамм - 98,09 ккал, Б/Ж/У - 8,23/5,53/3,24

Ингредиенты:

Свежий лосось (семга, форель) — 400 г
Свежезамороженный зеленый горошек — 200 г
Огурец — 2 шт.
Листья салата — 50 г
Шпинат — 50 г

Для соуса:

Оливковое масло — 3 ст. л.
Яблочный уксус — 2 ст. л.
Бальзамический уксус — 2 ст. л.
Зернистая горчица — 2 ч. л.
Мёд — 2 ч. л.
Соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Приготовление:

1. Лосося запечь в духовке при 180°С в течение 10 минут. Остудить.
2. Горошек, не размораживая, отварить в кипящей воде в течение 4 минут. Слить кипяток и залить горошек ледяной водой.
3. Огурцы нарезать кружочками.
4. Листья салата и шпинат промыть и просушить бумажным полотенцем.
5. Для соуса: смешать все ингредиенты и слегка взбить до однородности. Выложить на тарелку листья салата и шпинат, сверху – поломанный на кусочки лосось, горошек и огурцы. Полить соусом.

Приятного аппетита!

Запеченная рыбка с овощами: сбалансированный ужин!
на 100грамм - 75.29 ккал Б/Ж/У - 13.5/1.39/2.11

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 600 г (у нас тилапия)

Лук - 1 шт
Чеснок - 5 г
Помидоры - 2 шт
Лимонный сок - 1 ст. л
Маслины - по вкусу
Зелень разная - по вкусу
Специи для рыбы - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать на кусочки посолить, сдобрить специями для рыбы, сбрызнуть лимонным соком. Лук и помидоры нарезать произвольно. Зубчик чеснока измельчить. В небольшом количестве растительного масла обжарить лук с чесноком. Добавить помидоры, посолить и добавить немного подсластителя. Черный перец добавить по вкусу. На дно формы положить немного поджаренных овощей. Затем -кусочки рыбы. Поверх рыбы выложить остальные овощи, посыпать маслинами и поставить запекать в духовку на 20 минут, при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Готовим рыбу на пару. 6 рецептов

1. Треска или форель на пару
- Филе рыбы - 500 гр
- Кетчуп - 3-4 ч.л.

- Лимон - 1 шт
- табаско - 1 ч.л.
- Соль

Филе порезать на порционные кусочки. Из лимона выжать сок. Смешать кетчуп, сок и табаско. Рыбу посолить и замариновать в маринаде часа на 2. Положить в пароварку и готовить по инструкции для пароварки, примерно 10-15 минут.

2. Треска фаршированная
- треска
- морковь
- цветная капуста

Треску очистить, нарезать порционными кусками не разрезая брюшко.
Морковь очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Форму смазать маслом. Уложить рыбу в форму, в брюшко вложить овощи. Сверху посолить.Поставить в пароварку на 20 минут , но можно запекать и в духовке. Подать рыбку вместе с получившимся соком.

3. Щука, судак, треска на пару
- рыба (судак, треска, щука 200г)
- бульон овощной или вода 250 мл
- укроп, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь кастрюли, закрыть крышкой и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз. Готовится примерно 10 мин.

4. Треска на пару с яблоками и манго
- филе трески или любой другой белой рыбы (8 шт),
- 2 крупных манго, очистить и нарезать дольками,
- 2 крупных яблока, нарезать тонкими ломтиками, кожуру не очищать,
- 1 небольшой желтый перец, нарезать соломкой,
- 2 столовых ложки апельсинового сока,
- 1/2 бутылки тайского соуса чили,
- зелень кориандра (для украшения).

Приготовить фольгу, чтобы по размеру было достаточно для рыбы и фруктов. Уложить в центр рыбу (по 2 штуки, итого 4 места). Положить кусочки манго, яблока и перца на рыбу и вокруг неё. Сбрызнуть всё апельсиновым соком. Сверху фрукты и рыбу полить соусом чили. Фольгу завернуть. Поместить в корзину пароварки. Украсить кориандром, подавать с рисом.

5. Треска замаринованная и приготовленная на пару
- 900 г филе трески
- имбирь
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. тёмного кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- зелень сушёная
- 4 ст. л. оливкового масла

Приготовить 2 маринада.

1 Смешать соевый соус с вином и кунжутным маслом, добавить имбирь (я брала сушёный).
2 Оливковое масло смешать с зеленью и лимонным соком.
Филе трески разрезать на порционные кусочки, посолить, разделить на две части и замариновать в приготовленных смесях. Оставить минимум на 10 минут. Положить в пароварку кусок пергамента такого размера, чтобы его края образовали внутри пароварки бортик высотой 3-4 см. Выложить рыбу, залить маринадом. Я выкладывала на двух разных полках. Варить на пару до готовности рыбы примерно 7-10 минут.

6. Лимонная треска на пару
- филе трески (или другой морской рыбки)
- лимон
- кабачки
- майоран
- соль, перец, оливковое масло (ОМ) и яблочный уксус

Вымыть кабачки, порезать на мелкие кубики. Выложить в широкий контейнер выложить кабачки, заправив их ОМ, майонраном (травка такая, приправа), лимонным соком и пара капелек уксуса (факультативно). Перемешать. Оставить мариноваться несколько часов в холодильнике, но если уж невтерпежь, то на часок вне холодильника.

Займемся рыбой. Поставить на газ пароварку, ежели нет таковой - широкую кастрюлю, вставив в нее дуршлаг (ну, не мне вам объяснять чем можно заменить пароварку!

На лист фольги положить порционный кусок рыбы, которую мы посолили и поперчили, полили ОМ, положили дольку лимона, с которой надо срезать кожуру и белую горькую пленку. Еще пару капель ОМ и "закрываем" фольгу. Готовим на пару минут 10. Начинаем формировать блюдо. Слили маринад с кабачков, выложили на порционное блюдо, сверху - рыбку с лимоном.

Правильный способ приготовить скумбрию

Итого на 100 грамм - 142 ккал: Белки- 14 Жиры - 9Углеводы - 2

Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.

Ингредиенты:

• 2 скумбрии
• 1 луковица
• 150 г натурального йогурта
• сок 1/2 лимона
• соль, специи по вкусу

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

Приятного аппетита!

Лосось в фольге
114 ккал на 100 г

Филе лосося 800 г
Лимоны 1 штука
Вино белое сухое 1/2 стакана
Имбирь тертый 50 г
Чеснок 1 головка
Уксус 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Сахар по вкусу

Время приготовления - 45 мин.

1 Филе лосося промойте и поделите на четыре порции.

2 Очистите лимон и чеснок, протрите на мелкой терке или порубите в комбайне. Добавьте имбирь, уксус и вино, соль, перец и сахар. Разотрите до однородной массы.

3 Куски лосося натрите маринадом и оставьте в холодильнике на 2 часа.

4 Каждый кусок вместе с маринадом заверните в фольгу и запекайте в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

Побалуйте себя вкусным и полезным обедом
Фетучини с семгой в сливочном соусе

Ингредиенты:

Феттучини — 250 г
Семга (форель, лосось) — 150 г
Помидор — 1 шт.
Сливки (не менее 20% жирности) — 150 мл
Лук (репчатый) — 1/2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Пармезан — по вкусу
Соль- по вкусу
Перец — по вкусу
Тимьян (желательно свежий) — по вкусу
Оливковое масло — 1 — 2 ст.л.

Приготовление:

1. Семгу нарезаем кубиками.
2. Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
3. Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
4. На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту
5. Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 — 5 минут

6. Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 — 4 минуты.
7. По желанию можно добавить немного пармезана.
8. Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь.
9. Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана.

Приятного Вам аппетита!

Белковый ужин: рыбка в кляре
на 100грамм - 122.37 ккал, Б/Ж/У - 12.77/2.44/11.46

Ингредиенты:
• 500 г филе рыбы (у нас треска)
• соль, перец, специи

Кляр:
• 3 яйца
• 200 мл обезжиренного молока
• 200 г цельнозерновой муки
• соль

Приготовление:
1. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут.
2. Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать.

3. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр.
4. Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.
Советуем жарить небольшими порциями, чтобы кусочки не прилипали друг к другу.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная в яйце со сметаной
на 100грамм - 104.76 ккал, Б/Ж/У - 14.06/5.02/1

Ингредиенты:
филе рыбы 1 шт
яйца 4 шт
лук по вкусу
сметана 2-3 ст.л
сыр нежирный
оливковое масло
соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)
2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Лосось запеченный под соусом из трав

Время приготовления: 40 мин
Порций: 4
Калорийность: 550 кКал на порцию

Вам понадобится:

Филе лосося (Семги, форели, кеты, нерки) 800 г
Соль морская 1 ч.л.

Перец черный молотый ½ ч.л.
Лимоны ½ шт.
Сливки 10-11% 300 мл
Яичный желток 3 шт.
Горчица дижонская 2 ч.л.
Базилик свежий зеленый 10 г
Укроп 10 г
Петрушка 10 г
Эстрагон 10 г

Это рыбное блюдо всегда изыскано и быстро готовится. Лосось получатся нежным и ароматным, но таким способом можно готовить практически любую рыбу. Дополнительно можно приправить сливочный соус тертым хреном, карри, свежей кинзой или шафраном.

Филе лосося нарежьте продолговатыми кусочками шириной 4-5 см, положите в неглубокую форму для запекания. Старайтесь укладывать рыбу плотно, не оставляйте большие зазоры между кусками, иначе соуса потребуется слишком много. Посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком.
В миске соедините сливки и яичные желтки.
Мелко нарежьте зелень и всыпьте ее в сливочную смесь. Туда же мелко натрите лимонную цедру и добавьте горчицу.
Залейте получившимся соусом рыбу и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку.
Запекайте около 20-25 минут до загустения соуса. Подавайте блюдо, пока не остыло.

Лосось в фольге

114 ккал на 100 г

Филе лосося 800 г
Лимоны 1 штука
Вино белое сухое 1/2 стакана
Имбирь тертый 50 г
Чеснок 1 головка
Уксус 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Сахар по вкусу

Время приготовления - 45 мин.

1 Филе лосося промойте и поделите на четыре порции.

2 Очистите лимон и чеснок, протрите на мелкой терке или порубите в комбайне. Добавьте имбирь, уксус и вино, соль, перец и сахар. Разотрите до однородной массы.

3 Куски лосося натрите маринадом и оставьте в холодильнике на 2 часа.

4 Каждый кусок вместе с маринадом заверните в фольгу и запекайте в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

Белковый ужин: рыбка в кляре
на 100грамм - 122.37 ккал, Б/Ж/У - 12.77/2.44/11.46

Ингредиенты:
• 500 г филе рыбы (у нас треска)
• соль, перец, специи

Кляр:
• 3 яйца
• 200 мл обезжиренного молока
• 200 г цельнозерновой муки
• соль

Приготовление:
1. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут.
2. Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать.
3. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр.
4. Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.
Советуем жарить небольшими порциями, чтобы кусочки не прилипали друг к другу.

Приятного аппетита!

ВАРИАНТЫ БЕЛКОВОГО УЖИНА

Готовим рыбу на пару. 6 рецептов

1. Треска или форель на пару
- Филе рыбы - 500 гр
- Кетчуп - 3-4 ч.л.
- Лимон - 1 шт
- табаско - 1 ч.л.
- Соль

Филе порезать на порционные кусочки. Из лимона выжать сок. Смешать кетчуп, сок и табаско. Рыбу посолить и замариновать в маринаде часа на 2. Положить в пароварку и готовить по инструкции для пароварки, примерно 10-15 минут.

2. Треска фаршированная
- треска
- морковь
- цветная капуста

Треску очистить, нарезать порционными кусками не разрезая брюшко.
Морковь очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Форму смазать маслом. Уложить рыбу в форму, в брюшко вложить овощи. Сверху посолить.Поставить в пароварку на 20 минут , но можно запекать и в духовке. Подать рыбку вместе с получившимся соком.

3. Щука, судак, треска на пару
- рыба (судак, треска, щука 200г)
- бульон овощной или вода 250 мл
- укроп, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь кастрюли, закрыть крышкой и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз. Готовится примерно 10 мин.

4. Треска на пару с яблоками и манго
- филе трески или любой другой белой рыбы (8 шт),
- 2 крупных манго, очистить и нарезать дольками,
- 2 крупных яблока, нарезать тонкими ломтиками, кожуру не очищать,
- 1 небольшой желтый перец, нарезать соломкой,
- 2 столовых ложки апельсинового сока,
- 1/2 бутылки тайского соуса чили,
- зелень кориандра (для украшения).

Приготовить фольгу, чтобы по размеру было достаточно для рыбы и фруктов. Уложить в центр рыбу (по 2 штуки, итого 4 места). Положить кусочки манго, яблока и перца на рыбу и вокруг неё. Сбрызнуть всё апельсиновым соком. Сверху фрукты и рыбу полить соусом чили. Фольгу завернуть. Поместить в корзину пароварки. Украсить кориандром, подавать с рисом.

5. Треска замаринованная и приготовленная на пару
- 900 г филе трески
- имбирь
- 3 ст. л. соевого соуса

- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. тёмного кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- зелень сушёная
- 4 ст. л. оливкового масла

Приготовить 2 маринада.
1 Смешать соевый соус с вином и кунжутным маслом, добавить имбирь (я брала сушёный).
2 Оливковое масло смешать с зеленью и лимонным соком.
Филе трески разрезать на порционные кусочки, посолить, разделить на две части и замариновать в приготовленных смесях. Оставить минимум на 10 минут. Положить в пароварку кусок пергамента такого размера, чтобы его края образовали внутри пароварки бортик высотой 3-4 см. Выложить рыбу, залить маринадом. Я выкладывала на двух разных полках. Варить на пару до готовности рыбы примерно 7-10 минут.

6. Лимонная треска на пару
- филе трески (или другой морской рыбки)
- лимон
- кабачки
- майоран
- соль, перец, оливковое масло (ОМ) и яблочный уксус

Вымыть кабачки, порезать на мелкие кубики. Выложить в широкий контейнер выложить кабачки, заправив их ОМ, майонраном (травка такая, приправа), лимонным соком и пара капелек уксуса (факультативно). Перемешать. Оставить мариноваться несколько часов в холодильнике, но если уж невтерпежь, то на часок вне холодильника.

Займемся рыбой. Поставить на газ пароварку, ежели нет таковой - широкую кастрюлю, вставив в нее дуршлаг (ну, не мне вам объяснять чем можно заменить пароварку!

На лист фольги положить порционный кусок рыбы, которую мы посолили и поперчили, полили ОМ, положили дольку лимона, с которой надо срезать кожуру и белую горькую пленку. Еще пару капель ОМ и "закрываем" фольгу. Готовим на пару минут 10. Начинаем формировать блюдо. Слили маринад с кабачков, выложили на порционное блюдо, сверху - рыбку с лимоном.

Рыба в фольге Лучший ужин

Подходит на сушку/безуглеводную диету

Ингредиенты:

Рыба (лучше любая красная) — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г

Картофель 5 штук
Форель 700 г
Сливки 20%-ные 500 мл
Репчатый лук 1 головка
Морковь 1 штука
Укроп 1 столовая ложка
Перец черный горошком 3 штуки
Лавровый лист 2 штуки
Соль по вкусу

1 Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.

2 Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.

3 Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Рыбная запеканка "Нежная"
64ккал на 100г(без учета масла)

Предлагаю рецепт очень вкусной рыбки. Нежная, тает во рту. Очень вкусная!!!
500 гр. филе рыбы (у меня была треска), 2-3 моркови, 1-2 луковицы, 2-3 стакана молока, 2 яйца, соль.
Филе режем на кусочки, солим и кладем в смазанную растительным маслом форму, морковь трем на терке, лук мелко режем и пережариваем в сковороде. Далее эту смесь выкладываем на рыбку. В молоко взбиваем яйца и заливаем рыбу с овощами. Ставим в духовку до полного приготовления, примерно минут на 30.
Приятного аппетита!

Запеченный минтай с лимоном
на 100грамм - 67.81 ккал Б/Ж/У - 14.12/0.91/1.03

Ингредиенты:
Филе минтая — 400 г
Лимон — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Специи для рыбы — 1-2 ч. л.

Приготовление:
1. Включите духовку нагреваться до 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Приятного аппетита!

Скумбрия в духовке: идеальный рыбный ужин!
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
скумбрия 300 г
лук репчатый крупный 1 шт.
морковь крупная 1 шт.
помидор крупный 1 шт.
лимон 1/2 шт.
соль, специи по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Диетический пирог с рыбными консервами
на 100грамм - 205.6 ккал Б/Ж/У - 9.75/8.9/20.68

Ингредиенты:
Для теста:
кефир обезжиренный 1 стакан
2 яйца
мука цельнозерновая 1,5 - 2 стакана
соль

Для начинки:
1 банка консервированной скумбрии (можете взять любые другие)
пучок зелёного лука

Приготовление:
Замешиваем тесто (как сметана). Половину теста вливаем в форму, поверх кладём размятую консерву с зелёным луком и верх заливаем остатком теста, печём при 180 градусах минут 30 - 40.
Когда корочка загрубеет смазываем йогуртом.

Приятного аппетита!

Запеченная семга с лимоном

Ингредиенты:

- стейк семги (лосось, форель)
- 1 лимон
- оливковое масло
- розмарин

Приготовление:

1. Стейк семги (лосось, форель) сбрызгиваем лимонным соком с двух сторон, солим.

2. На фольгу выкладываем дольки лимона, веточку розмарина (если нет свежего, можно использовать сухой), сверху кладем стейк.

3. Операцию повторяем. Сбрызгиваем все это великолепие оливковым маслом.

4. Фольгу заворачиваем и в духовку примерно на 20-30 минут на средний огонь.

*Здесь очень важно соблюсти время, иначе рыбка будет сухая.

Террин из красной и белой рыбы

Ингредиенты на 6 порций:
250 г малосольного лосося
1 небольшая скумбрия горячего копчения (около 300-350 г с кожей и костями)
350 г творога
небольшой пучок укропа
7 г желатина (можно листовой)
50 мл молока
соль по вкусу

Приготовление :
Лосося нарезаем на тонкие ломтики. Скумбрию очищаем от кожи и костей.
Форму для кекса застилаем пищевой пленкой.
Ломтики лосося укладываем в форму так, чтобы они образовывали основу с бортами.
Творог перемалываем блендером с укропом.
Желатин замачиваем в холодной воде по инструкции на упаковке. Молоко доводим до кипения и снимаем с огня. Добавляем разбухший желатин и перемешиваем до его растворения. Добавляем в молочно желатиновую смесь 1 ст.л. творога и перемешиваем. Соединяем с остальным творогом и перемешиваем до однородного состояния.
В основу из красной рыбы выкладываем половину крема кладем на него филе скумбрии.
Накрываем оставшимся кремом.
И прикрываем ломтиками лосося.
Заворачиваем края пищевой пленки на рыбу. Кладем сверху подходящий по размеру груз (например, пакет с молоком) и ставим в холодильник на 3-4 часа, а лучше на ночь.
Перед подачей нарезать ломтиками.

Семга на пару(ужин)

на 100 гр 118.50 ккал Б/Ж/У 18.20/5.05/0.05

Понадобится на 2 порции:
4 стейков семги
2 ст. ложки соевого соуса

1 ч. ложки лимонного сока

Рецепт предоставлен пабликом
Низкокалорийные рецепты

Как делать:
Смешиваем лимонный сок и соевый соус. Стейки кладем в посуду, заливаем маринадом, убираем в холодильник на 30-40 минут. Достаем и отвариваем на пару 15-20 минут.
Если нет пароварки, можно использовать металлический дуршлаг. Наливаем в кастрюлю примерно 1/3 воды, сверху помещаем дуршлаг так, чтобы между его дном и поверхностью воды было примерно 2 см. Кладем в дуршлаг рыбу и накрываем крышкой. Доводим воду до кипения и варим рыбу до готовности. Подавать с гарниром из бурого риса, паровых овощей.

7 рецептов диетической рыбки к ужину!

Сохрани себе!

1. Рыба в фольге: лучший ужин
на 100грамм - 72.5 ккал Б/Ж/У - 5.23/2.29/7.87

Ингредиенты:
Рыба (лучше любая красная) — 2 стейка
Лук — 1/2 шт.
Лимон — пару кусочков
Лавровый лист — пару штук
Черный перец, соль
Помидор — 1 шт.

Приготовление:
1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

2. Скумбрия, запеченная на подушке из овощей
на 100грамм - 92.1 ккал Б/Ж/У - 7.82/5.28/3.53

Ингредиенты:
Скумбрия - 300 г
Лук - 1 шт
Морковь - 1 шт
Болгарский перец - 1 шт
Помидор - 1 шт
Лимон - 1/2 шт
Соль, специи - по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами. Перец очистите от семян и нарежьте кубиками
Все овощи перемешайте вместе.
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

3. Салат с тунцом, грибами и сельдереем
на 100грамм - 57.6 ккал Б/Ж/У - 8.23/1.48/2.82

Ингредиенты:
Тунец (консервированный) – 400 г
Молоко 1% – 1 ст.

Сельдерей (свежий, мелко нарезанный) – 100 г
Консервированные грибы – 150 г
Мука цельнозерновая – 2 ст.л.
Вода – 2 ст.
Морская соль – по вкусу
Белый перец – 1 щепотка
Оливковое масло – 1 ст. л

Приготовление:
В чугунной сковороде нагреть оливковое масло. Добавить мелко нарезанный сельдерей, консервированные грибы (например, опята), постоянно помешивайте, чтобы овощи не пригорели.
Затем нужно добавить муку и хорошо перемешать (чтобы не было комочков) до однородной массы. Мука должна немного впитаться. Не переборщите, иначе получится слишком густо.
Вылейте на сковороду воду, молоко, перец. Еще разок тщательно перемешайте. Тушить 5-7 минут. Наша заправка для рыбы готова. Тунец рекомендую покупать консервированный в собственном соку или масле. Откройте банку, слейте соус, и добавьте рыбу в приготовленную ранее заправку. Тушите под закрытой крышкой в течение 10 минут. Блюдо готово. Подавать к столу горячим или теплым.

4. Запечённая треска под сыром и томатами
на 100грамм - 85.54 ккал Б/Ж/У - 9.49/3.75/3.52

Ингредиенты:
2-3 помидора
2 небольших филе трески (или другой белой рыбы)
5 ст. л. натурального йогурта
2 ч. л. горчицы
100 г твёрдого нежирного сыра
Зелень, соль, перец

Приготовление:
Если филе свежее, то вообще нет разговоров. Если мороженное, размораживаем в холодильнике за сутки, немного обсушиваем салфетками.
Нарезаем рыбу крупными кусочками, выкладываем в форму для запекания (керамическая здесь очень хорошо будет), посыпаем крупной солью и чёрным молотым перцем.
Кстати, если у вас есть порционные формочки, раскладывайте сразу по ним, в них же можно будет и подать.
Помидоры моем, у крупных вырезаем плодоножку и шинкуем кружками.
Хотично раскидываем по рыбному филе.
Йогурт соединяем с горчицей.
Сыр натираем на крупной тёрке. Смешиваем с йогуртом и горчицей. Если совсем густо, можно добавить еще йогурта.
Распределяем всю эту массу по треске с помидорками.
Форму ставим в духовку, включаем её на 180 градусов и запекаем 25 минут (плюс-минус 5 минут), пока сыр полностью не расплавится, и не получится аппетитная корочка.
Готово. Блюдо можно подавать и без гарнира, с любимой зеленью.

5. Идеальный ужин: запеченная скумбрия с помидором
на 100грамм - 153 ккал Б/Ж/У - 14.16/10.31/0.91

Ингредиенты:
Скумбрия - 1, 300 кг
Помидор - 3 шт

Укроп - 20 г
Лимон - 1\2 шт
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Скумбрию почистить, срезать плавники. Рыбу промыть, просушить. Полить соком лимона. Натереть солью и перцем. Укроп мелко нарезать и положить в брюшко рыбы. Оставить на 30 минут. Помидоры нарезать кружочками. В рыбе сделать надрезы и вставить кружочки помидор.
Форму застелить фольгой, рыбу сверху смазать маслом. Запекать при 180С минут 20-30.

6. Нежнейшая треска под творожным соусом
на 100грамм - 64.71 ккал Б/Ж/У - 9.09/1.8/2.67

Ингредиенты:
3 филе трески, примерно 1,0-1,2 кг (можно взять филе любой рыбы)
100-120 мл обезжиренного молока
100 г творожного сыра
итальянские травы сухие
соль, перец по вкусу

Приготовление:
Приготовить соус: молоко и творожный сыр смешать до консистенции жидкого кефира, добавить ароматные травы, перемешать.
Рыбу нарезать на кусочки. Форму смазать, уложить рыбу, посолить, поперчить.
Залить соусом, полностью не заливать. Но даже если и налили много, не переживайте: по мере остывания жидкий соус загустеет.
Запекать в предварительно нагретой духовке 190-200 градусов С 40-50 минут.

7. Вариант для ужина: запеканка со скумбрией
на 100грамм - 114.85 ккал Б/Ж/У - 10.34/6.99/2.6

Ингредиенты:
Филе свежей размороженной скумбрии — 600г (2шт);
Кабачок — 400г (2шт);
Лук репчатый — 1шт (50-80г);
Морковь — 1шт (80-100г);
Яйцо — 4шт (240г);
Молоко малой жирности, либо обезжиренное — 2/3 стакана (170г);
Твердый сыр нежирный — 50г;
Соль, черный молотый перец — по вкусу;

Приготовление:
• Прежде всего, рыбу следует чуть-чуть разморозить, так чтобы ее начал брать нож. Скумбрия настолько нежна, что если ее совсем разморозить, то – даже при разделке хорошими специальными рыбными ножами – она будет не резаться, а давиться. Затем моем или можно просто обтереть бумажной салфеткой. Отсекаем голову и хвост. Скумбрия, так же как судак и лососевые, относится к хищникам, а у них жир откладывается преимущественно в стенке брюшной полости. Поэтому этих рыб лучше вскрывать со спины. Тушку разрезаем вдоль позвоночника, и она развалится на пласт из двух половинок, объединенных брюшком. Кстати, так гораздо проще удалять внутренности – пока они не разморозились и не потекли. Затем аккуратно вырезаем позвоночник. Ножом убираем черную пленку, выстилающую брюшную полость: она дает горечь. И, наконец, нарезаем скумбрию на небольшие кусочки.
• Преступаем к овощам. У кабачка удаляем попки и трем на средней терке. Если кабачок молодой и очень

мягкий, то доставать семена не нужно. Морковь чистим и трем на средней терке. Лук мелко рубим. Все овощи перемешиваем, солим и перчим.
• В миску разбиваем 4 яйца и хорошо взбиваем венчиком. Добавляем молоко, солим и перчим по вкусу.
• Берем форму для выпекания. Сбрызгиваем ее оливковым маслом и выкладываем: половину овощей, затем, рыбу и закрываем ее оставшимися овощами. Заливаем все взбитыми яйцами с молоком. Накрываем форму крышкой или фольгой и ставим запекаться в духовку при температуре 180-200С градусов на минут 30.
• За это время, трем сыр на мелкой терке. Через 30 минут достаем запеканку, посыпаем сыром и не накрывая форму ставим запекаться еще на 15 минут.

Приятного аппетита!

Фаршированный лосось

Ингредиенты
лосось - 500 гр (либо другая рыба)
креветки - 100 грамм

маложирный сыр - 75 грамм
лимон - 1 штука
репчатый лук - одна штука
соль - по вкусу
черный молотый перец - по вкусу
специи - по вкусу
зелень - для украшения

Способ приготовления
Предварительно разогреем духовку до 190 градусов.
Тушку лосося помоем, обсушим и натрем солью, перцем и специями. Лимоны помоем, из одно выдавим сок и польем рыбу, а второй нарежем тонкими кружочками.
Отдельно разомнем маложирный сыр. Репчатый лук помоем, почистим, нарежем мелкими кубиками и смешаем с сыром. Креветки отварим, остудим, удалим от панциря и добавим к луку и сыру. Все посолим, поперчим и хорошенько перемешаем.
После этого тушку лосося нафаршируем приготовленной начинкой из креветок и зашить брюшко. Дальше рыбу выложим на застеленный фольгой противень и поставим в духовку.
Запечем в разогретой духовке в течение 20 минут. Затем снизить температуру до 160 градусов и запечем в течение 15-20 минут.
Готовую фаршированную рыбу переложим на блюдо, украсим кружочками лимона и веточками зелени

Котлетки из рыбы и цветной капусты
на 100грамм - 70.2 ккал Б/Ж/У - 8.98/2.24/3.9

Ингредиенты:
1) Филе минтая 200 гр.,
2) Цветная капуста 200 гр.,
3) Лук репчатый 100 гр.,
4) Яйцо 100 гр.

5) Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу помыть и разрезать на небольшие кусочки. Цветную капусту разделить на соцветия и отварить. Нарезать лук. Взбить в блендере филе минтая, отварную цветную капусту и лук. Добавить яйца. Посолить, поперчить по вкусу. Сформировать котлетки, обжарить не медленном огне по несколько минут с каждой стороны.

Приятного аппетита!

Рыба запеченная в соусе
на 100грамм - 119.19 ккал Б/Ж/У - 18.39/4.57/1

Ингредиенты:

1) Тилапия 500 гр.,
2) Кефир 0% 150 мл.,
3) Сыр 17% 150 гр.,
4) Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками. Зелень мелко покрошить. Сыр натереть на средней тёрке. Смешать кефир, сыр, зелень. Рыбу выложить в форму для запекания. Посолить, поперчить по вкусу. Залить соусом. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180°С в течение 35-40 минут.

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

Ингредиенты:

рыба
яйца
лук
сметана
сыр

Приготовление:

1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.
(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)

2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.
3. Готовим соус:
Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.
4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Хек в зеленом чесночном соусе
на 100грамм - 136.37 ккал, Б/Ж/У - 14.05/8.37/1.33
Ингредиенты:
Хек 4 куска
Чеснок 3 зубчика
Петрушка рубленая 3 столовые ложки
Лавровый лист свежий 1 штука
Масло оливковое extra virgin 4 столовые ложки
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
1. Зубчики чеснока очистить и мелко порубить. Листья петрушки тщательно измельчить — из половины не слишком большого пучка должны получиться три полные столовые ложки зелени.
Хек в зеленом чесночном соусе
2. Разогреть на сковороде на среднем огне четыре столовые ложки оливкового масла. Как только масло нагреется, добавить чеснок, а через пару минут — всю петрушку.
Хек в зеленом чесночном соусе
3. Стейки из хека обсушить бумажными полотенцами, слегка посолить и выложить на сковороду так, чтобы они не касались друг друга. Добавить в сковороду лавровый лист.
Хек в зеленом чесночном соусе
4. Поджарить рыбу в течение десяти-двенадцати минут, затем аккуратно перевернуть с помощью плоской и тонкой лопатки, придерживая рыбу руками, и жарить с другой стороны еще столько же.

Хек в зеленом чесночном соусе
5. Готовые стейки выложить на тарелки, полить сверху зеленым чесночным соусом и сразу подавать — лучше всего вместе с молодым вареным картофелем.

Приятного аппетита!

Рыба «Мечта»
на 100 г 104.3 ккал

Ингредиенты
500 г филе любой рыбы
150 г сыра
300 г помидоров
5 ст.л. томатной пасты или кетчупа
3 зубчика чеснока
зелень по вкусу
соль
перец
Приготовление
Рыбу нарезать небольшими кусочками.Помидоры нарезать тонкими кружочками.Чеснок мелко порубить.Сыр натереть на крупной терке.Зелень мелко покрошить.На дно формы выложить филе, посолить, поперчить.На филе выложить помидоры.На помидоры выложить чеснок.Посолить, поперчить.Смазать кетчупом.Посыпать сыром.Поставить в духовку.Запекать при температуре 180 градусов

в течение 35-40 минут.

Запеченная скумбрия с апельсином
на 100грамм - 102.38 ккал Б/Ж/У - 8.26/5.76/4.62

Ингредиенты:
Тушка скумбрии - 1 шт
Апельсин - 0,5 шт
Соль, специи - по вкусу

Приготовление:
Посолить, добавить специи по вкусу.
Апельсин нарезать дольками/кружочками и выложить на рыбу.
Завернуть скумбрию в фольгу и поместить в разогретую до 190 градусов духовку на 40 мин.
После открыть фольгу и ещё подрумянить рыбу на 5 мин.

Приятного аппетита!

Лосось в фольге
114 ккал на 100 г

Филе лосося 800 г
Лимоны 1 штука
Вино белое сухое 1/2 стакана
Имбирь тертый 50 г
Чеснок 1 головка
Уксус 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Сахар по вкусу

Время приготовления - 45 мин.

1 Филе лосося промойте и поделите на четыре порции.

2 Очистите лимон и чеснок, протрите на мелкой терке или порубите в комбайне. Добавьте имбирь, уксус и вино, соль, перец и сахар. Разотрите до однородной массы.

3 Куски лосося натрите маринадом и оставьте в холодильнике на 2 часа.

4 Каждый кусок вместе с маринадом заверните в фольгу и запекайте в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

Парочка вкусных и полезных рыбных рецептов.

1) Горбуша, запеченная в фольге.

Время приготовления: 50 минут
Порций: 2-4
Сложность блюда: 3 из 5

Вам потребуется:

500 г горбуши
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок укропа
100 г растительного масла

Как готовить:

1. Очистите горбушу, возьмите хороший кусочек без головы и хвоста. Если горбуша небольшая, то можно ее использовать целиком.

2. Нарежьте очищенную луковицу, чеснок и укроп, смешайте все с солью и перцем.

3. Большой кусок фольги смажьте растительным маслом. Также намажьте маслом рыбу сверху. Получившейся смесью нафаршируйте рыбу и аккуратно запакуйте в фольгу (можно сделать два слоя фольги, так в горячей духовке пакет надувается).

4. Запекайте рыбу 20-25 минут или до готовности.

***

2) Семга на пару с грибным соусом

1 порция. = 270 ккал

Вам потребуется:

Стейк семги - 200 гр (1 шт.),
Шампиньоны консервированные (мелкие) - 50 гр,
Лук репчатый (маленькая головка) - 1 шт.,
Йогурт натуральный - 3 ст. ложки,
Зелень укропа и петрушки - несколько веточек,
Кари - 0,5 ч. ложки,
Оливковое масло - 0,5 ч. ложки,
Специи.

Как готовить:

Стейк посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны. Луковицу измельчить, обжарить на растительном масле, добавить шампиньоны целыми, залить йогуртом и добавить карри. Немного посолить и поперчить. Хорошо перемешать соус и немного прогреть. Рыбу выложи на тарелку, полить соусом, посыпь измельченной зеленью.

Приятного аппетита!

Рыбные котлеты
105ккал на 100гр

Вам потребуется:

600 г рыбного филе
1/3 чашки риса
1 яйцо
2 ломтика белого хлеба
1 чашка воды
1 небольшой пучок зеленого лука
1 пучок укропа
3-4 столовые ложки муки или панировочных сухарей
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу
растительное масло для жарки

Как готовить:

1. Доведите воду до кипения в кастрюле, посолите по вкусу, добавьте рис и варите до готовности. Откиньте приготовленный рис на дуршлаг и дайте ему остыть.
2. Пропустите через мясорубку (или порубите в кухонном комбайне) рыбное филе и положите фарш в большую миску.
3. Разбейте в фарш яйцо и приправьте солью и молотым черным перцем по вкусу.
4. Замочите хлеб в воде, отожмите и добавьте в миску. Туда же положите нарезанный укроп, нарезанный зеленый лук и вареный рис. Все тщательно перемешайте.
5. Разогрейте сковороду с 2-3 столовыми ложками растительного масла на среднем огне. Смоченными в воде руками сформируйте котлеты и обваляйте их в муке или сухарях.
6. Жарьте котлеты на одной стороне около 5-8 минут, затем переверните на другую сторону и жарьте до готовности.
7. Переложите приготовленные котлеты на тарелку. Подавайте теплыми или холодными (по вкусу это два разных блюда).

Приятного аппетита!

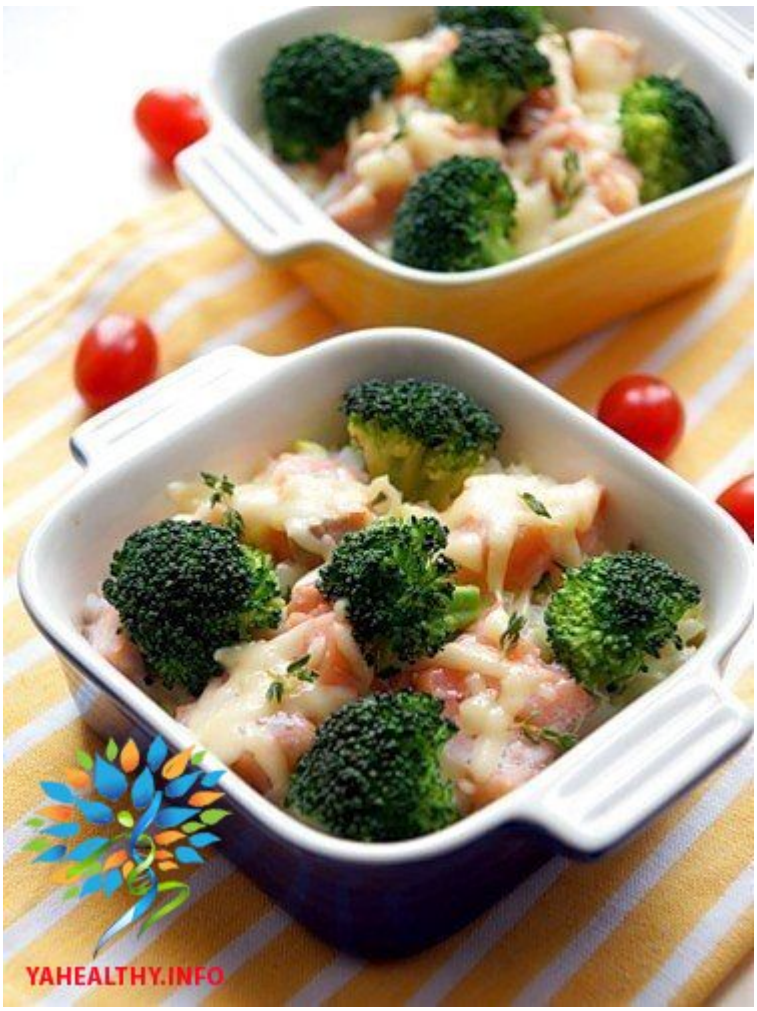
Рыбное филе, тушеное с овощами
62 ккал на 100 г

Цукини 2 штуки
Филе рыбы 600 г
Баклажаны 3 штуки
Болгарский перец 3 штуки
Помидоры 4 штуки
Томатный сок 200 мл
Оливковое масло 100 мл
Репчатый лук 1 головка
Тимьян 1 чайная ложка
Чеснок 2 зубчика
Перец черный молотый по вкусу
Соль по вкусу

1 Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец вымыть, срезать плодоножку, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Цукини почистить и нарезать тонкими кружками. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры — дольками.

2 Лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавки чеснок. Баклажаны, сладкий перец и цукини положить в сковороду с луком и жарить в течение 5 минут, посолить и добавить тимьян.

3 Выложить в горшочки слоями овощи, сверху — рыбное филе, добавить томатный сок, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности рыбы.



Лосось с брокколи под сыром

Ингредиенты:
Лосось — 500 г
Капуста брокколи — 500 г
Сок лимонный — 2 столовые ложки
Сыр твердый — 125 г
Молоко — 300 мл
Яйцо — 4 штуки
Орех мускатный молотый — 1 щепотка

Рецепт:
Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении.
Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут.
взбить молоко с сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом.
В смазанную маслом форму выложить слоями овощи и рыбу, залить молочной смесью. Запекать 20 минут при 220° С.

Рыбные котлетки из филе минтая
на 100грамм - 79.58 ккал Б/Ж/У - 13.3/1.8/2.83

Ингредиенты:
500-600 гр рыбы филе минтая
1 луковица
1 яйцо
1 чайная ложка кукурузного крахмала
соль,перец,орегано по вкусу
овсянные отруби для панировки.

Приготовление:
- Перемолоть филе рыбы,луковицу на мясорубке,добавить яйцо,крахмал,соль,перец.
- Все очень хорошо перемешать.
- Запанировать в овсянных отрубях и жарить на антипригарной сковороде с несколькими каплями оливкового масла.

Кушать с натуральным йогуртом 1,5 % или с обезжиренным творожком.

Приятного аппетита!

Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе

1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы),
3 помидора,
1 крупный сладкий перец,
2 небольших соленых огурца,
300 мл молока (1,5 % жирности),
2 яйца,
1 ч. л. горчицы,
соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу).

1. Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания.
2. Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец – соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.
3. Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180° С.
4. Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.
5. Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.
6. По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.

5 рецептов правильной диетической рыбки!

Сохрани себе!

1. Правильный способ приготовить скумбрию. Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.
на 100грамм - 89.95 ккал Б/Ж/У - 7.33/4.61/5.11

Ингредиенты:
2 скумбрии
1 луковица
150 г натурального йогурта
Сок 1/2 лимона
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.

Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут. Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

2. Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге
на 100грамм - 70.89 ккал Б/Ж/У - 10.85/2.48/1.65

Ингредиенты:
Рыба (у нас форель, возмите свою любимую рыбку) 400 г
Помидор 1 шт.
Лук 1/2 шт.
Лимон пару кусочков
Лавровый лист пару штук
Черный перец, соль по вкусу

Приготовление:
1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

3. Нежные низкокалорийные рыбные палочки: диетический обед!
на 100грамм - 157.96 ккал Б/Ж/У - 15.42/5.17/11.73

Ингредиенты:
Яйца куриные 3 шт.
Мука цельнозерновая 1 стакан
Филе трески, палтуса или тилапии 450 г
Молотая не очень мелко овсянка 200 г
Сыр нежирный 200 г
Соль, красный перец

Приготовление:
1. Нарежьте филе рыбы брусочками и обваляйте их в муке.
2. Затем взбейте яйца, добавьте перец и соль. Овсянку перемешайте с тертым на мелкой терке сыром. Опустите кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировке.
3. Выложите филе на противень, смазанный оливковым маслом и отправьте в разогретую до 230 градусов духовку на 15–20 минут.
Рыбные палочки готовы! Подавайте их с любимым соусом!

4. Скумбрия, запечённая с овощами
на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
Скумбрия 300 г
Лук репчатый крупный 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор крупный 1 шт.
Лимон 1/2 шт.
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

5. Рыбка под сыром: рецепт для тонкой талии
на 100грамм - 116.52 ккал Б/Ж/У - 18/4.53/0.47

Ингредиенты:
Форель (или другая морская рыба) 1 кг
Яйцо куриное 4 штуки
Сыр нежирный 100 г
Йогурт натуральный 4 ст. л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.
2. Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

Приятного аппетита!

Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе.

1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы),
3 помидора,
1 крупный сладкий перец,
2 небольших соленых огурца,
300 мл молока (1,5 % жирности),
2 яйца,
1 ч. л. горчицы,
соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу).

1. Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания.
2. Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец – соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.
3. Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180° С.
4. Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.
5. Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.
6. По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.

Горбуша на пару

100 гр готового блюда содержат 68 ккал
белки – 7,0 гр.
жиры – 3,3 гр.
углеводы – 2,7 гр

Ингредиенты:
- горбуша - 500 гр.;
- кабачки – 400 гр.;
- лимон – 1 шт.;,
- огурцы – 300 гр.; ,
- помидоры – 300 гр.;
- оливковое масло - 1 ст.л.
- соль и специи по вкусу

Приготовление:
Очистить горбушу, отделить филе, посыпать солью, пряными травами, чёрным молотым перцем и готовить на пару 25 минут.
Кабачки приготовить на гриле, выложить на блюдо.
Выложить к кабачкам горбушу и сбрызнуть все лимоном.
Подавать с огурцами и помидорами, смешанными с оливковым маслом, настоянным на пряных травах.
Украсить дольками лимона.

Запечённая дорада под "леденцовым" соусом

Ингредиенты на 2 порции:

Дорада весом примерно 400 г — 2 шт.
Лимон — 1/2 шт.
Базилик и укроп — 1/2 пучка
Тимьян — 2 веточки
Соль, перец

Для леденцового соуса:

Лимонный сок (у меня 1,5 лимона) — 60 мл
Сахар — 1\4 стакана
Оливковое масло

Приготовление:

1. Сначала нужно подготовить рыбу. Моем, разрезаем брюхо аккуратно и достаем внутренности, промываем внутри, счищаем чешую. Отрезаем все плавники, оставляем только спинной (и хвост для красоты). Обсушиваем и натираем изнутри солью и перцем. Подготавливаем зелень, моем, сушим.
2. "Начиняем" наших рыбок. В брюшко кладем зелень (я в три раза просто свернула веточки) и по паре ломтиков лимона.
3. Разогреваем сковороду. Уже можно включить духовку на 190 градусов. На разогретую сковороду кладем пергамент, смазанный оливковым маслом, а на него рыбу. И жарим по 3–4 минуты с каждой стороны.
4. После этого на том же пергаменте перекладываем в форму для выпечки (или глубокий противень) и отправляем на 5 минут в духовку. Все, рыбка готова!
5. Теперь соус. Варим соус. Для этого в кастрюльке смешиваем лимонный сок и сахар, доводим до кипения и варим 2-3 минуты, пока сахар не растворится. Смесь немного уварится, добавляем такое же кол-во оливкового масла, какое кол-во у нас уваренного соуса. Снимаем с огня и мешаем-мешаем, смесь должна немного загустеть (постоит, так вообще загустеет). Я подавала соус в половинках лимона. Подавать лучше такую рыбку с легким гарниром из смеси салата, вяленых томатов или перцев
Приятного аппетита!

Рыбные фрикадельки в сливочном соусе
100 гр - 104 ккал

филе нежирной рыбы - 600 гр.
пучок петрушки
соль, перец по вкусу
щепотка молотого кориандра

Сливочный соус:
Сливки 10% - 300 гр.
пучок укропа
оливковое масло - 5 гр.

Рыбу пропустить через мясорубку или измельчить блендером, добавить порубленную петрушку, приправить солью и кориандром. Слепить из фарша шарики и в центр каждой положить буквально по маленькой крупице сливочного масла. Накрываем пленкой и в холодильник на 30 минут.
Покрыть пергаментом противень и запечь фрикадельки в разогретой духовке до готовности (минут 15-20).
Подавать фрикадельки в сливочном соусе. Соус перед подачей заправить оливковым маслом.

Сёмга запеченная с брокколи в сливках

на 100 гр 101.59 ккал Б/Ж/У 10.08/5.86/2.69

Ингредиенты:

2 стейка семги - каждый по 200-250 гр.
Брокколи - 300 гр.

Сливки - 200 мл./сметана
Вода 100 мл.
Лук репчатый - 1 ср.шт.
Молотый мускатный орех - 1/3 ч.л.
Корень сельдерея - по вкусу.
Соль, перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Подготавливаем 2 стейка семги. Очищаем от чешуи. Я стараюсь никогда не использовать замороженную рыбу. Покупаю охлажденную.
2. Запекать будем в емкости из жаропрочного стекла. Емкость должна быть с крышкой.
3. На дно емкости добавляем немного оливкового масла.
4. Кладем наши стейки.
5. Добавляем немного перца и соли.
6. Для этого блюда я использую засушенный корень сельдерея) Он придает очень интересный вкус) Приобрести его можно в отделе с приправами.
7. Подготавливаем капусту брокколи. Режем ее на зонтики и укладываем их сверху на семгу.
8. Теперь добавляем сливки (предварительно смешайте сливки с водой). Укладываем кольца лука по окружности емкости, сверху добавляем молотый мускатный орех, соль и перец.
9. Накрываем крышкой, ставим в духовку, которая заранее была разогрета до 200 градусов. Запекаем 30-35 минут.
10. Семга и брокколи получаются очень сочными, тающими во рту.

Хек в зеленом чесночном соусе
на 100грамм - 136.37 ккал, Б/Ж/У - 14.05/8.37/1.33

Ингредиенты:
Хек 4 куска

Чеснок 3 зубчика
Петрушка рубленая 3 столовые ложки
Лавровый лист свежий 1 штука
Масло оливковое extra virgin 4 столовые ложки
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
1. Зубчики чеснока очистить и мелко порубить. Листья петрушки тщательно измельчить — из половины не слишком большого пучка должны получиться три полные столовые ложки зелени.

2. Разогреть на сковороде на среднем огне четыре столовые ложки оливкового масла. Как только масло нагреется, добавить чеснок, а через пару минут — всю петрушку.

3. Стейки из хека обсушить бумажными полотенцами, слегка посолить и выложить на сковороду так, чтобы они не касались друг друга. Добавить в сковороду лавровый лист.

4. Поджарить рыбу в течение десяти-двенадцати минут, затем аккуратно перевернуть с помощью плоской и тонкой лопатки, придерживая рыбу руками, и жарить с другой стороны еще столько же.

5. Готовые стейки выложить на тарелки, полить сверху зеленым чесночным соусом и сразу подавать — лучше всего вместе с молодым вареным картофелем.

Приятного аппетита!

Лосось с маслинами и томатами.
124ккал на 100г

Ингредиенты на 4 порции:

800 г филе лосося
4 ст.л. маслин без косточек
2 зубчика чеснока
3 средних помидора
маленький пучок петрушки
100 г сыра
2 ст.л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Оливки, крупно порезанный чеснок, 3 ст.л. оливкового масла и половину петрушки измельчаем в блендере.
Рыбу кладем в форму для запекания, сбрызгиваем оставшимся маслом, солим и перчим по вкусу.
Сверху выкладываем оливковую массу, листочки петрушки и нарезанные кружочками помидоры.
Присыпаем это сыром.

Запекаем в разогретой до 200 градусов духовке в течение 30 минут.
При подаче гарнируем лимоном.
Приятного аппетита!

Лосось в фольге
114 ккал на 100 г

Филе лосося 800 г
Лимоны 1 штука
Вино белое сухое 1/2 стакана
Имбирь тертый 50 г
Чеснок 1 головка
Уксус 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Сахар по вкусу

Время приготовления - 45 мин.

1 Филе лосося промойте и поделите на четыре порции.

2 Очистите лимон и чеснок, протрите на мелкой терке или порубите в комбайне. Добавьте имбирь, уксус и вино, соль, перец и сахар. Разотрите до однородной массы.

3 Куски лосося натрите маринадом и оставьте в холодильнике на 2 часа.

4 Каждый кусок вместе с маринадом заверните в фольгу и запекайте в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.

Отварная скумбрия

76 ккал • Б 7,6 • Ж 4,7 • У 1,3

Скумбрия - 1 кг,
Вода - 1 литр,
Соль - 1 ст. ложка,
Лук репчатый (маленький) - 1 шт.,

Морковь - 1 шт.,
Петрушка или сельдерей (корень, ломтик) - 1-2 шт.,
Перец (горошек) - 4-5 шт.,
Лавровый лист - 1-2 шт.,
9% уксус - 1 ст. ложка.

Скумбрию выпотрошить, отрезать голову и распластать. Подготовленную скумбрию положить в подсоленную горячую воду (лучше это сделать в противне с бортиками), добавить лук и морковь. Когда вода закипит – удалить пену и добавить приправы и специи. Варить на слабом огне 15-20 мин.

Отварную скумбрию надо держать в горячем бульоне до подачи на стол. Затем вынуть ее из бульона, уложить в глубокое блюдо или в миску и полить растопленным маслом, посыпать зеленью.
Гарниром может служить отварной картофель, овощи и свежий или консервированный салат.

5 рецептов правильной диетической рыбки!

Сохрани себе!

1. Правильный способ приготовить скумбрию. Очень простой способ насладиться вкусной рыбкой и насытить свой организм правильными белками и жирами.
на 100грамм - 89.95 ккал Б/Ж/У - 7.33/4.61/5.11

Ингредиенты:
2 скумбрии
1 луковица
150 г натурального йогурта
Сок 1/2 лимона
Соль, специи по вкусу

Приготовление:
Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.

2. Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге
на 100грамм - 70.89 ккал Б/Ж/У - 10.85/2.48/1.65

Ингредиенты:
Рыба (у нас форель, возмите свою любимую рыбку) 400 г
Помидор 1 шт.
Лук 1/2 шт.
Лимон пару кусочков
Лавровый лист пару штук
Черный перец, соль по вкусу

Приготовление:
1. Рыбу нарезать стейками.
2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.
4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

3. Нежные низкокалорийные рыбные палочки: диетический обед!
на 100грамм - 157.96 ккал Б/Ж/У - 15.42/5.17/11.73

Ингредиенты:
Яйца куриные 3 шт.
Мука цельнозерновая 1 стакан
Филе трески, палтуса или тилапии 450 г
Молотая не очень мелко овсянка 200 г
Сыр нежирный 200 г
Соль, красный перец

Приготовление:
1. Нарежьте филе рыбы брусочками и обваляйте их в муке.
2. Затем взбейте яйца, добавьте перец и соль. Овсянку перемешайте с тертым на мелкой терке сыром. Опустите кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировке.
3. Выложите филе на противень, смазанный оливковым маслом и отправьте в разогретую до 230 градусов духовку на 15–20 минут.
Рыбные палочки готовы! Подавайте их с любимым соусом!

4. Скумбрия, запечённая с овощами

на 100грамм - 107.52 ккал Б/Ж/У - 9.36/6.53/3.11

Ингредиенты:
Скумбрия 300 г
Лук репчатый крупный 1 шт.
Морковь крупная 1 шт.
Помидор крупный 1 шт.
Лимон 1/2 шт.
Соль, специи по вкусу

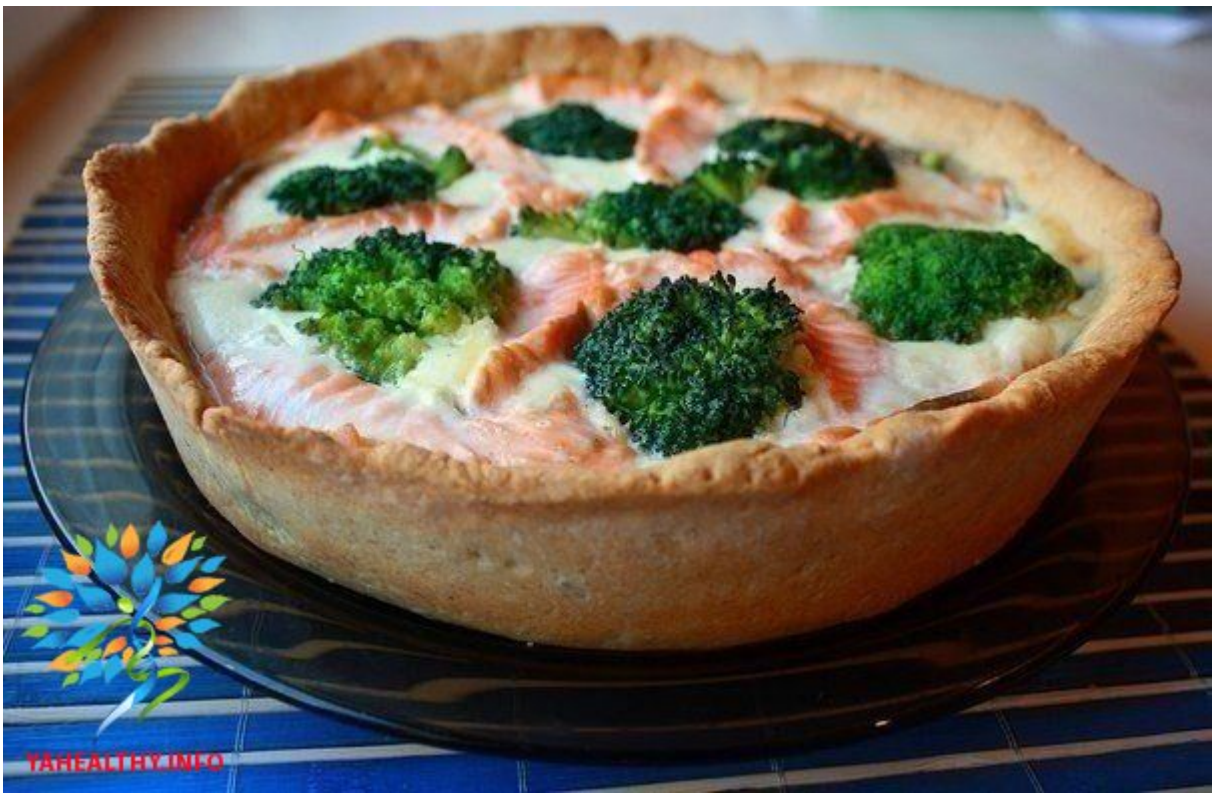
Приготовление:
Морковь очистите и натрите на крупной терке.
Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.
Лук почистите и нарежьте полукольцами.
Все овощи перемешайте вместе.
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.
Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.
Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.
Часть подготовленных овощей положите в брюшко.
Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.
Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

5. Рыбка под сыром: рецепт для тонкой талии
на 100грамм - 116.52 ккал Б/Ж/У - 18/4.53/0.47

Ингредиенты:
Форель (или другая морская рыба) 1 кг
Яйцо куриное 4 штуки
Сыр нежирный 100 г
Йогурт натуральный 4 ст. л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.
2. Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

Приятного аппетита!



Киш с семгой и брокколи
220 ккал на 100 гр

Понадобится:
Для теста : 150 гр пшеничной муки
50 гр ржаной муки
50 гр масла
1 яйцо
1 / 2 чайной ложки соли
2 столовые ложки сметаны или молока
Для начинки : 100 гр семги
150 гр брокколи
100 гр сыра
100 гр йогурта без добавок
1 столовая ложка крахмала
50 гр творога
100 гр сметаны

Растираем масло с мукой и солью . Добавляем яйцо , сметану и вымешиваем тесто . Оборачиваем пленкой и в холодильник на 30 минут.
Натираем сыр , половину смешиваем с йогуртом , сметаной , крахмалом и творогом . Приправляем и солим по вкусу . Брокколи отваривает , даем стечь воде .
В разогретую до 180 градусов духовку ставим форму с тестом , тесто предварительно наколоть вилкой . Выпекаем 10-15 минут .
Раскладываем на дно сыр , заливаем смесью и раскладываем брокколи с семгой .
Ставим в духовку на 25 - 30 минут. Готовим , пока смесь не поднимется и не затвердеет.

ВАРИАНТЫ БЕЛКОВОГО УЖИНА

Готовим рыбу на пару. 6 рецептов

1. Треска или форель на пару
- Филе рыбы - 500 гр
- Кетчуп - 3-4 ч.л.
- Лимон - 1 шт
- табаско - 1 ч.л.
- Соль

Филе порезать на порционные кусочки. Из лимона выжать сок. Смешать кетчуп, сок и табаско. Рыбу посолить и замариновать в маринаде часа на 2. Положить в пароварку и готовить по инструкции для пароварки, примерно 10-15 минут.

2. Треска фаршированная
- треска
- морковь
- цветная капуста

Треску очистить, нарезать порционными кусками не разрезая брюшко.
Морковь очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Форму смазать маслом. Уложить рыбу в форму, в брюшко вложить овощи. Сверху посолить.Поставить в пароварку на 20 минут , но можно запекать и в духовке. Подать рыбку вместе с получившимся соком.

3. Щука, судак, треска на пару
- рыба (судак, треска, щука 200г)
- бульон овощной или вода 250 мл
- укроп, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь кастрюли, закрыть крышкой и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз. Готовится примерно 10 мин.

4. Треска на пару с яблоками и манго
- филе трески или любой другой белой рыбы (8 шт),
- 2 крупных манго, очистить и нарезать дольками,
- 2 крупных яблока, нарезать тонкими ломтиками, кожуру не очищать,
- 1 небольшой желтый перец, нарезать соломкой,
- 2 столовых ложки апельсинового сока,
- 1/2 бутылки тайского соуса чили,
- зелень кориандра (для украшения).

Приготовить фольгу, чтобы по размеру было достаточно для рыбы и фруктов. Уложить в центр рыбу (по 2 штуки, итого 4 места). Положить кусочки манго, яблока и перца на рыбу и вокруг неё. Сбрызнуть всё апельсиновым соком. Сверху фрукты и рыбу полить соусом чили. Фольгу завернуть. Поместить в корзину пароварки. Украсить кориандром, подавать с рисом.

5. Треска замаринованная и приготовленная на пару
- 900 г филе трески
- имбирь
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. тёмного кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- зелень сушёная
- 4 ст. л. оливкового масла

Приготовить 2 маринада.
1 Смешать соевый соус с вином и кунжутным маслом, добавить имбирь (я брала сушёный).
2 Оливковое масло смешать с зеленью и лимонным соком.
Филе трески разрезать на порционные кусочки, посолить, разделить на две части и замариновать в приготовленных смесях. Оставить минимум на 10 минут. Положить в пароварку кусок пергамента такого размера, чтобы его края образовали внутри пароварки бортик высотой 3-4 см. Выложить рыбу, залить маринадом. Я выкладывала на двух разных полках. Варить на пару до готовности рыбы примерно 7-10 минут.

6. Лимонная треска на пару
- филе трески (или другой морской рыбки)
- лимон
- кабачки
- майоран
- соль, перец, оливковое масло (ОМ) и яблочный уксус

Вымыть кабачки, порезать на мелкие кубики. Выложить в широкий контейнер выложить кабачки, заправив их ОМ, майонраном (травка такая, приправа), лимонным соком и пара капелек уксуса (факультативно).

Перемешать. Оставить мариноваться несколько часов в холодильнике, но если уж невтерпежь, то на часок вне холодильника.

Займемся рыбой. Поставить на газ пароварку, ежели нет таковой - широкую кастрюлю, вставив в нее дуршлаг (ну, не мне вам объяснять чем можно заменить пароварку!

На лист фольги положить порционный кусок рыбы, которую мы посолили и поперчили, полили ОМ, положили дольку лимона, с которой надо срезать кожуру и белую горькую пленку. Еще пару капель ОМ и "закрываем" фольгу. Готовим на пару минут 10. Начинаем формировать блюдо. Слили маринад с кабачков, выложили на порционное блюдо, сверху - рыбку с лимоном.

Запеченная рыба под хрустящей корочкой
на 100грамм - 89.48 ккал Б/Ж/У - 17.26/1.84/0.8

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 700 г (у нас треска)
Чеснок - 10 г
Сыр - 3 ст. л
Петрушка - 2 ст. л
Сок лимона - 1 ст. л.
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреем духовку. В сковородке с толстым дном прогреем масло, добавим порубленный чеснок, немного обжарим, посолим. Снимем с огня, добавим сыр и зелень, перемешаем до однородности.
Рыбу выложим на противень, сбрызнем лимонным соком, сверху выложим смесь с крошками, немного придавим и поставим в духовку на 10-15 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные котлетки с морковью
140 ккал на 100 г

500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 луковица
1 яйцо
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)
растительное масло 2 ст л

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим на растительном масле для жарки, выбирая небольшой огонь, около 3-4 минут.

Можно запечь в духовке.

Запеченный минтай с лимоном

на 100г - 136.73 ккал
Б/Ж/У - 13.93/8.87/0.37

Ингредиенты:

Филе минтая — 400 г
Лимон — 1 шт.
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Специи для рыбы — 1-2 ч. л.

Приготовление:

1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Приятного аппетита!

Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе
на 100грамм - 67.47 ккал Б/Ж/У - 8.68/2.82/1.96

Ингредиенты:
1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы),
3 помидора,
1 крупный сладкий перец,
2 небольших соленых огурца,
300 мл молока (1,5 % жирности),

2 яйца,
1 ч. л. горчицы,
Соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу).

Приготовление:
1. Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания.
2. Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец – соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.
3. Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180° С.
4. Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.
5. Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.
6. По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Рыба под овощным маринадом

На 100 гр - 55 ккал белки - 9 жиры - 1 углеводы - 2

Обязательно возьмите этот рецепт на заметку: рыбка получается просто отменная! А вкусный белковый

ужин всегда в цене!

Ингредиенты:

• Филе белой рыбы 400 г (у нас треска)
• Зеленая стручковая фасоль 100 г
• Помидоры черри 10 шт. (или простые некрупные, штук 6-7)
• Лук красный ¼ головки
• Маслины без косточек 6 шт.
• Белый винный уксус 2 ст. л.
• Чеснок 1 зубчик
• Петрушка рубленая 1 ст. л.
• Дижонская горчица ½ ч. л.
• Соль, перец, оливковое масло

Приготовление:

Разогрейте духовку до 220 градусов.
В миске смешайте немного оливкового масла, уксус, измельченный чеснок, мелко нарезанные маслины, петрушку, горчицу, соль и перец.
Возьмите 2 листа фольги на каждый выложите по половине зеленой фасоли и разрезанные пополам черри.
На овощи сверху положите по куску рыбы и сбрызните приготовленной заправкой. Сверху выложите нарезанный тонкими кольцами лук.
Плотно заверните фольгу и положите на противень. Отправьте в духовку на 15 минут.
Аккуратно откройте фольгу и переложите рыбу и овощи на тарелки. Полейте вытопившимися соками.
Приятного аппетита!

Белая рыба по-итальянски

4 филе белой рыбы (например, трески – 600 г)
Помидоры черри (500 г)
Чёрные маслины (50 г)
Кедровые орехи (25 г)
Горсть свежего базилика
Количество порций: 4
На 1 порцию (286.3г): 175 ккал.

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму длю духовки кожей вниз.
Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.
Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

Лосось, запеченный в фольге

• 100 гр. / 116 ккал • Б 16 гр. • Ж 5 гр. • У 0,6 гр •

1 стейк лосося
Несколько долек лимона
Приправы по вкусу (перец ,сушеный базилик)
Фольга для запекания.

Стейк лосося помыть, посолить с двух сторон, выложить на фольгу для запекания ,а её в свою очередь - на противень . Посыпать специями и выложить дольками лимон . Фольгу завернуть, чтобы у нас получился конвертик .
Отправить в разогретую до 180-200 гр духовку на 20-25 минут .

Скумбрия-гриль с лимоном

Ингредиенты на 4 порции:

· 4 мороженых скумбрии
· 1 лимон
· 1 луковица
· сушеный или свежий базилик
· перец
· соль

Приготовление:

Скумбрию размораживаем, отрезаем головы, удаляем внутренности. Промываем. Вдоль хребта с одной стороны делаем глубокий надрез до реберных костей, но так, чтобы рыбу не располовинить :)
Скумбрию обмазываем солью, перцем и базиликом. В разрез на хребте и в брюшко рыбы кладем тонкие дольки лимона и полукольца лука.
Оставляем мариноваться на 3-4 часа (можно и дольше). Выкладываем на решетку и жарим над умеренно горячими углями, периодически переворачивая, минут 15-20.
Кушаем со свежими овощами, печеной картошкой или чем-то там еще, что вы взяли с собой на природу

Оладьи из белой рыбы

Калорийность на 100 гр - 110 ккал

- 500 гр рыбного филе (треска, тилапия),
- 2 яйца,
- 100 гр нежирной сметаны,
- 2-3 ст. ложки гречневой или овсяной муки,
- 1 луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- соль и перец по вкусу (можно заменить приправой к рыбе)

- Пропустить через мясорубку рыбу, чеснок и лук.
- Затем добавить в рыбный фарш яйцо, сметану и специи.
- Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.
- Сформировать мокрыми руками или ложкой оладьи и обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой (без масла) или с небольшим количеством оливкового масла.

Парочка вкусных и полезных рыбных рецептов.

1) Горбуша, запеченная в фольге.

Время приготовления: 50 минут
Порций: 2-4
Сложность блюда: 3 из 5

Вам потребуется:

500 г горбуши
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок укропа
100 г растительного масла

Как готовить:

1. Очистите горбушу, возьмите хороший кусочек без головы и хвоста. Если горбуша небольшая, то можно ее использовать целиком.

2. Нарежьте очищенную луковицу, чеснок и укроп, смешайте все с солью и перцем.

3. Большой кусок фольги смажьте растительным маслом. Также намажьте маслом рыбу сверху.

Получившейся смесью нафаршируйте рыбу и аккуратно запакуйте в фольгу (можно сделать два слоя фольги, так в горячей духовке пакет надувается).

4. Запекайте рыбу 20-25 минут или до готовности.

***

2) Семга на пару с грибным соусом

1 порция. = 270 ккал

Вам потребуется:

Стейк семги - 200 гр (1 шт.),
Шампиньоны консервированные (мелкие) - 50 гр,
Лук репчатый (маленькая головка) - 1 шт.,
Йогурт натуральный - 3 ст. ложки,
Зелень укропа и петрушки - несколько веточек,
Кари - 0,5 ч. ложки,
Оливковое масло - 0,5 ч. ложки,
Специи.

Как готовить:

Стейк посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны. Луковицу измельчить, обжарить на растительном масле, добавить шампиньоны целыми, залить йогуртом и добавить карри. Немного посолить и поперчить. Хорошо перемешать соус и немного прогреть. Рыбу выложи на тарелку, полить соусом, посыпь измельченной зеленью.

Приятного аппетита!

Рыбное суфле

Состав:
600 г нежирной морской рыбы
1 ст. цельного молока
4 яйца
перец
мускатный орех
соль

Приготовление:
Нежирную рыбу обработать, удалить кости и отварить на пару в течение 7 минут.
Разобрать ее на мелкие кусочки, залить взбитыми желтками и молоком.
Посолить рыбу, посыпать мускатным орехом (на кончике ножа.
Для придания блюду воздушности взбить сильно охлажденные белки миксером или венчиком до крепкой пены.
Белки осторожно вмешать в рыбу с молоком.
Разогреть духовку до 220 градусов.
Выпекать суфле в форме 30 минут.

100 гр. готового блюда содержат:
110 ккал
белки – 12,7 гр.
жиры – 6,1 гр.
углеводы – 1,1 гр.

Рыбные котлеты
105ккал на 100гр

Вам потребуется:

600 г рыбного филе
1/3 чашки риса

1 яйцо
2 ломтика белого хлеба
1 чашка воды
1 небольшой пучок зеленого лука
1 пучок укропа
3-4 столовые ложки муки или панировочных сухарей
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу
растительное масло для жарки

Как готовить:

1. Доведите воду до кипения в кастрюле, посолите по вкусу, добавьте рис и варите до готовности. Откиньте приготовленный рис на дуршлаг и дайте ему остыть.
2. Пропустите через мясорубку (или порубите в кухонном комбайне) рыбное филе и положите фарш в большую миску.
3. Разбейте в фарш яйцо и приправьте солью и молотым черным перцем по вкусу.
4. Замочите хлеб в воде, отожмите и добавьте в миску. Туда же положите нарезанный укроп, нарезанный зеленый лук и вареный рис. Все тщательно перемешайте.
5. Разогрейте сковороду с 2-3 столовыми ложками растительного масла на среднем огне. Смоченными в воде руками сформируйте котлеты и обваляйте их в муке или сухарях.
6. Жарьте котлеты на одной стороне около 5-8 минут, затем переверните на другую сторону и жарьте до готовности.
7. Переложите приготовленные котлеты на тарелку. Подавайте теплыми или холодными (по вкусу это два разных блюда).

Приятного аппетита!

Рыба в молоке

Ингредиенты:
-филе телапии/трески/пикши или другой любимой рыбы 500гр;
-молоко 0,5% 100мл;
-зелень по вкусу;
-соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. Размораживаем рыбу. Потом тщательно промойте ее.
2. В молоко добавляем приправы, соль по вкусу.
3. Форму для выпекания застилаем фольгой, выкладываем туда рыбку, заливаем молоком. Фольгу не заворачиваем! Рыбка должна остаться открытой.
4. Посыпаем мелко нарезанной зеленью.
5. Отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекать около 30 минут при температуре 180 градусов до готовности.

Получается крайне нежно и вкусно. Отличное блюдо для сушки.

Рыба, запеченная с морковью
на 100грамм - 72.16 ккал Б/Ж/У - 9.88/2.44/3

Ингредиенты:
Рыбное филе (у нас тилапия) 800 г
Одна большая луковица
3 средних моркови
Йогурт натуральный 200-300 г
Соль и специи по вкусу

Приготовление:
1. Филе, помыть, порезать.
2. Лук мелко порезать.
3. Морковь почистить и потереть на крупной терке. Добавить соль и специи, все перемешать.
4. Добавить йогурт, перемешать.
5. Выложить в форму для выпечки, можно не смазывать маслом.
6. Выпекать примерно 30-40 минут при температуре 180-190 градусов.

Приятного аппетита!

Мусака с рыбой - оригинальный рецепт и незабываемый вкус
на 100грамм - 104.23 ккал Б/Ж/У - 14.56/4.82/0.88

Ингредиенты:
500 г филе рыбы (судак, палтус, пангасиус и т.д.)
1 помидор
100 г маложирного сыра
Натуральный йогурт
Соль, перец

Приготовление:
1. Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
2. Выложить в форму.
3. Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
4. Далее смазываем йогуртом.
5. Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
6. Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

Приятного аппетита!

Диетический пирог с рыбой и яйцом
на 100грамм - 91.66 ккал Б/Ж/У - 12.97/3.5/1.52

Ингредиенты:
для коржа:
• 1 яйцо
• 2 яичных белка
• 2 ст. л клетчатки
• 2 ст. л. овсяных отрубей

для начинки:
• 150 г филе минтая
• 2 яичных белка отварных
• 30 г нежирного сыра
• зелень по вкусу

Приготовление:
Корж - все ингредиенты смешать , вылить получившуюся массу в форму. Выпекать 20 минут при температуре 180 градусов.
Начинка - филе минтая перекрутить в мясорубке. Белки порезать мелко. Смешать с фаршем, посолить.
На готовый корж выложить начинку. Сверху посыпать натертым сыром. И опять в духовку минут на 15-20.

Рыбные фрикадельки в сливочном соусе

На 100 гр - 109.2 ккал белки - 16.3 жиры - 3.7 углеводы - 5.1

Ингредиенты:

Фарш рыбный — 250 г
Лук — 1 шт.
Сухари (молотые) — 3–4 ст. л.
Сливки — 300 мл
Сыр (тертый) — 50–100 г
Брокколи — по вкусу
Соль — по вкусу
Белый перец — по вкусу

Приготовление:

1. В рыбный фарш прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить молотые сухари (если фарш жидковат, добавить чуть больше сухарей), соль и белый перец по вкусу.
2. Слепить фрикадельки, выбирая величину в зависимости от объемов формы, в которой они будут запекаться.
3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия (можно обойтись и без нее).
4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200°C, чтобы они немного "схватились".
5. Приготовить соус: в миску вылить сливки, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.
6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).
7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190°C еще на 20 минут.

Форель, запеченная в соусе
на 100грамм - 119.82 ккал Б/Ж/У - 17.93/4.99/0.3

Ингредиенты:
Форель 1 кг
Яйцо куриное 4 штуки
Сыр 100 г
Сментана 4 столовые ложки
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, сметану, посолить, поперчить.
2. Стейки форели выложить на противень застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбка под сыром: рецепт для тонкой талии
на 100грамм - 116.52 ккал Б/Ж/У - 18/4.53/0.47

Ингредиенты:
Форель (или другая морская рыба) 1 кг
Яйцо куриное 4 штуки
Сыр нежирный 100 г
Йогурт натуральный 4 ст. л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.
2. Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные котлеты с зеленым горошком
на 100грамм - 93.34 ккал Б/Ж/У - 11.43/3.54/4.4

Ингредиенты:
Филе белой рыбы 700 г
Зеленый горошек 200 г
Немного молотых отрубей
Лук 1 шт.
Яйцо 1 шт.
Молоко 100 мл
Яичный желток 1 шт.
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки.
2. На несколько минут оставьте размокать отруби в молоке.
3. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте.

4. Зеленый горошек измельчите его вместе с жареным луком в блендере.
5. Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем.
5. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету.
6. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.

Приятного аппетита!

Запеченная скумбрия в йогуртовом соусе, приготовь на ужин!
на 100грамм - 87.11 ккал Б/Ж/У - 7.53/4.25/5.09

Ингредиенты:
2 скумбрии
150 г натурального йогурта
1 луковица
сок 1/2 лимона
соль по вкусу

Приготовление:
Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.

Подавать лучше всего с овощами и чесночным соусом.

Приятного аппетита!

Диетический обед: запеченная скумбрия
на 100грамм - 172.27 ккал Б/Ж/У - 15.73/10.95/2.83

Ингредиенты:
Скумбрия свежемороженая- 3 шт.
Горчица - 3 ч.л.
Йогурт 0% - 3 ч.л.
Соль- по вкусу

Приготовление:
Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста. Подготовленные таким образом тушки промокаем бумажным полотенцем от влаги.
Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт).
Выкладываем кусочки рыбы на противень (застилаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Запекаем скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов.
Если хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво разрезаться.

Приятного аппетита!

Рулетики с семгой и сыром филадельфия
на 100грамм - 217.18 ккал Б/Ж/У - 15.6/7.27/7.27

Ингредиенты:
Лаваш армянский 2 шт
Семга слабосоленая 200 г
Сыр филадельфия 150 г
Салат зеленый 1 шт

Приготовление:
Лаваш смазать сыром филадельфия, сверху уложить листья салата.
Затем — нарезанную тонкими кусочками по 0,5 см семгу — завернуть в рулет.
Нарезать на порционные куски.

Приятного аппетита!

5 рыбных рецептов для полезного ужина
Все знают, что рыба очень полезна и отлично подходит для диетического ужина, а мы еще знаем, как сделать ее потрясающе вкусной!

Сохрани себе!

1. Рыба "по-французски" на ужин!
на 100грамм - 99.52 ккал Б/Ж/У - 14.33/4.46/0.76

Ингредиенты:
Филе рыбы - 500 г (у нас судак)
Помидор - 1 шт
Натуральный йогурт - 1 ст. л
Сыр нежирный - 75 г
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками
Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут
Выложить в форму.
Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры.
Далее смазываем йогуртом.
Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем.
Отправляем в духовку на 30-40 минут. Наше блюдо готово.

2. Белая рыба с соусом и овощами: низкокалорийно и вкусно
на 100грамм - 72.98 ккал Б/Ж/У - 11.94/1.88/2.17

Ингредиенты:
1 красный перец
1 томат средний
1 лайм
500 г филе трески (или другой белой рыбки)
1/2 белого лука
2 зубчика чеснока
базилика, петрушка, розмарин
молотый черный перец, куркума
оливковое масло

Приготовление:
Бланшируем помидор! Не пугаемся - звучит устрашающе, конечно, но все просто. Делаем на томате надрез крестообразный, опускаем в кипяток на пару минут.
Снимаем кожицу, удаляем семена. Мелко режем перец, томат, шинкуем лук, чеснок, базилик и петрушку.
Припускаем лук и чеснок в сковородке с 3 ст. л. воды.
Добавляем перцы, тушим минут. Добавляем томат, базилик, петрушку, куркуму и молотый черный перец.
Выжимаем сок лайма в смесь. Тушим еще минут 5-6.
Соус готов!
Разогреваем духовку до 180°. Моем филе, укладываем в форму для запекания. Выкладываем соус прямо на рыбку, сверху украшаем розмарином (по желанию). Готовим 20 минут.

3. Тилапия с чесноком и лимоном
на 100грамм - 113.22 ккал Б/Ж/У - 19.16/4.08/0.59

Ингредиенты:
1 филе тилапии (свежее или мороженое – разморозить)
3 ломтика лимона
Щепотка сухого чеснока
Горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
Соль

Приготовление:
Разогрейте духовку до 180 градусов.
Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.
Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.
Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.
Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.
Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.
Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис. М-м-м!
Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.
Такая тилапия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).

4. Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе

на 100грамм - 114.51 ккал Б/Ж/У - 7.04/6.59/6.54

Ингредиенты:
Горбуша — 1 шт.
Грибы лесные замороженные — 200 г
Лук репчатый — 2 шт.
Сметана — 5 ст. л.
Молоко — 100–130 мл
Зелень
Соль, перец, специи по вкусу
Сыр твердый — 100 г
Лимон

Приготовление:
1. Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, поперчить, полить лимонным соком по желанию. Оставить на 20 минут.
2. Приготовить соус: лук порезать кубиком, грибы отварить до готовности.
3. Сначала обжарить лук на масле до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать, влить молоко, перемешанное со сметаной. Посолить, поперчить и добавить специи по желанию (у меня карри 2 щепотки, хмели-сунели 0,3 ч. л.) и зелень. Перемешать. Довести до кипения, но не кипятить.
4. Рыбу выложить в форму для запекания, залить соусом, поставить в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.
5. Достать, посыпать сыром и допечь еще 15-20 минут до золотистого цвета.
6. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и подавать с любимым гарниром, например, пюре.

5. Филе рыбы, запеченное под горчицей
на 100грамм - 124.49 ккал Б/Ж/У - 13.93/7.12/1.57

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 500 г (у нас треска)
Горчица 2 ст. л (не острая)
Масло оливковое - 2 ст. л
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреть духовку до 200С
Обмыть рыбу холодной водой и обсушить бумажными полотенцами.
Смазать оливковым маслом, посолить и поперчить с обеих сторон. Сверху намазать тонким слоем горчицы. Переложить на противень, предварительно застеленный фольгой. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут, пока рыба не будет легко отделяться вилкой.

Рыбные оладьи
на 100грамм - 105.96 ккал Б/Ж/У - 12.07/3.87/5.7

Ингредиенты:
500 г рыбного филе (у нас тилапия)
2 яйца
100 г натурального йогурта
2-3 ст. л. цельнозерновой муки
1 луковица
соль, перец

Приготовление:
Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, йогурт, соль и перец.
Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.
Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.
Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Приятного аппетита!

Семга с апельсинами

Полезное мясо семги, пропитанное цитрусовым вкусом - идеальный обед.

Ингредиенты:
- Семга 200 г
- Апельсин 1 шт.
- Йогурт 50 г
- Мед 1 ст.л.
- Горчица 1 ст.л.
- Соевый соус
- 1 ст.л.
- Специи 5 г
- Перец молотый 5 г

Приготовление:
1. Разделываем и моем рыбу.
2. Застилаем противень фольгой.
3. Берём апельсин, чистим и нарезаем на 6 кружков. Выкладываем на противень в два ряда по 3 кружка (для двух кусочков рыбы).
4. На апельсины кладем сёмгу.
5. Смешиваем **Ингредиенты:** горчицу, мед, йогурт (классический — без добавок, не сладкий), соевый соус. И покрываем полученной смесью рыбу.
6. Далее, рыбу посыпаем специями, например, «Прованские травы» и перчим, например, смесью перцев.
7. Ставим в предварительно разогретый до 200 градусов духовой шкаф на 10 минут.
8. Подаем с салатом "Капуста с морковью"

Приятного аппетита!

Скумбрия с овощами под сметанной заливкой
на 100грамм - 72.99 ккал Б/Ж/У - 4.28/3.24/6.74

Ингредиенты:
Скумбрия свежая 1 штука
Лук 1 головка
Перец болгарский 1 штука
Помидоры 3 штуки
Сметана 2 ст. ложки
Яйцо куриное 2 штуки
Горчица 1 ч. ложка
Мука пшеничная 1 ст. ложка

Приготовление:
1. Скумбрию почистить, нарезать на кусочки.
2. Овощи почистить, нарезать.
3. На дно блюда выложить лук и болгарский перец, слегка посолить, поперчить.

4. Сверху уложить кусочки скумбрии, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.
5. На скумбрию выложить кусочки помидоров.
6. Миксером взбить компоненты заливки: сметану, горчицу, яйца, муку и залить рыбу.
7. Через 20–25 минут вкусное ароматное блюдо готово!

Приятного аппетита!

Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе
на 100грамм - 67.47 ккал Б/Ж/У - 8.68/2.82/1.96

Ингредиенты:
1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы),
3 помидора,
1 крупный сладкий перец,
2 небольших соленых огурца,
300 мл молока (1,5 % жирности),
2 яйца,
1 ч. л. горчицы,
Соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу).

Приготовление:
1. Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для

запекания.
2. Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец – соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.
3. Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180° С.
4. Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.
5. Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.
6. По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Запеченная скумбрия в йогуртовом соусе, приготовь на ужин!
на 100грамм - 87.11 ккал Б/Ж/У - 7.53/4.25/5.09

Ингредиенты:
2 скумбрии
150 г натурального йогурта
1 луковица
сок 1/2 лимона
соль по вкусу

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.
Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашицу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.
Разогреть духовку до 180 С.
Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.
Подавать лучше всего с овощами и чесночным соусом.

Диетический обед: запеченная скумбрия
на 100грамм - 172.27 ккал Б/Ж/У - 15.73/10.95/2.83

Ингредиенты:
Скумбрия свежемороженая- 3 шт.
Горчица - 3 ч.л.
Йогурт 0% - 3 ч.л.
Соль- по вкусу

Приготовление:
Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста. Подготовленные таким образом тушки промокаем бумажным полотенцем от влаги.
Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт).
Выкладываем кусочки рыбы на противень (застилаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Запекаем скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов.
Если хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать

еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво разрезаться.

Запеченная скумбрия с овощами (очень сытно)
на 100грамм - 58.49 ккал Б/Ж/У - 4.54/2.5/5.1

Ингредиенты:
Скумбрия 1 шт
Помидор 1 шт
Лук 1 шт
Лимон пару долек
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Взять одну крупную скумбрию, помыть, почистить. Нарезать на порционные кусочки, немного не дорезая до конца — чтобы рыба не распалась на кусочки. В каждый разрез положить ломтик лимона, ломтик помидора, ломтик лука. Рыбу посолить, поперчить. Завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности (минут 25-30).

Приятного аппетита!

ВАРИАНТЫ БЕЛКОВОГО УЖИНА

Готовим рыбу на пару. 6 рецептов

1. Треска или форель на пару
- Филе рыбы - 500 гр
- Кетчуп - 3-4 ч.л.
- Лимон - 1 шт
- табаско - 1 ч.л.
- Соль

Филе порезать на порционные кусочки. Из лимона выжать сок. Смешать кетчуп, сок и табаско. Рыбу посолить и замариновать в маринаде часа на 2. Положить в пароварку и готовить по инструкции для пароварки, примерно 10-15 минут.

2. Треска фаршированная
- треска
- морковь
- цветная капуста

Треску очистить, нарезать порционными кусками не разрезая брюшко.
Морковь очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Форму смазать маслом. Уложить рыбу в форму, в брюшко вложить овощи. Сверху посолить.Поставить в пароварку на 20 минут , но можно запекать и в духовке. Подать рыбку вместе с получившимся соком.

3. Щука, судак, треска на пару
- рыба (судак, треска, щука 200г)
- бульон овощной или вода 250 мл

- укроп, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь кастрюли, закрыть крышкой и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз. Готовится примерно 10 мин.

4. Треска на пару с яблоками и манго
- филе трески или любой другой белой рыбы (8 шт),
- 2 крупных манго, очистить и нарезать дольками,
- 2 крупных яблока, нарезать тонкими ломтиками, кожуру не очищать,
- 1 небольшой желтый перец, нарезать соломкой,
- 2 столовых ложки апельсинового сока,
- 1/2 бутылки тайского соуса чили,
- зелень кориандра (для украшения).

Приготовить фольгу, чтобы по размеру было достаточно для рыбы и фруктов. Уложить в центр рыбу (по 2 штуки, итого 4 места). Положить кусочки манго, яблока и перца на рыбу и вокруг неё. Сбрызнуть всё апельсиновым соком. Сверху фрукты и рыбу полить соусом чили. Фольгу завернуть. Поместить в корзину пароварки. Украсить кориандром, подавать с рисом.

5. Треска замаринованная и приготовленная на пару
- 900 г филе трески
- имбирь
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. тёмного кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- зелень сушёная
- 4 ст. л. оливкового масла

Приготовить 2 маринада.
1 Смешать соевый соус с вином и кунжутным маслом, добавить имбирь (я брала сушёный).
2 Оливковое масло смешать с зеленью и лимонным соком.
Филе трески разрезать на порционные кусочки, посолить, разделить на две части и замариновать в приготовленных смесях. Оставить минимум на 10 минут. Положить в пароварку кусок пергамента такого размера, чтобы его края образовали внутри пароварки бортик высотой 3-4 см. Выложить рыбу, залить маринадом. Я выкладывала на двух разных полках. Варить на пару до готовности рыбы примерно 7-10 минут.

6. Лимонная треска на пару
- филе трески (или другой морской рыбки)
- лимон
- кабачки
- майоран
- соль, перец, оливковое масло (ОМ) и яблочный уксус

Вымыть кабачки, порезать на мелкие кубики. Выложить в широкий контейнер выложить кабачки, заправив их ОМ, майонраном (травка такая, приправа), лимонным соком и пара капелек уксуса (факультативно). Перемешать. Оставить мариноваться несколько часов в холодильнике, но если уж невтерпежь, то на часок вне холодильника.

Займемся рыбой. Поставить на газ пароварку, ежели нет таковой - широкую кастрюлю, вставив в нее дуршлаг (ну, не мне вам объяснять чем можно заменить пароварку!

На лист фольги положить порционный кусок рыбы, которую мы посолили и поперчили, полили ОМ, положили дольку лимона, с которой надо срезать кожуру и белую горькую пленку. Еще пару капель ОМ и "закрываем" фольгу. Готовим на пару минут 10. Начинаем формировать блюдо. Слили маринад с кабачков, выложили на порционное блюдо, сверху - рыбку с лимоном.

Скумбрия к ужину: очень простой рецепт
на 100грамм - 45.5 ккал Б/Ж/У - 3.47/2.2/3.47

Ингредиенты:
Скумбрия (средняя) 1 шт.
Луковая шелуха (сколько есть, на глаз)
Соль 5 ст. л.

Приготовление:
Луковую шелуху замочить ненадолго в воде. Потом поставить на огонь и добавить соль. На литр воды нужно 5 столовых ложек соли (если воды надо больше, то и соли соответственно). Соленую луковую воду вскипятить, положить скумбрию и варить ровно 3 минуты! Потом рыбку откинуть на дуршлаг и можно кушать.

Приятного аппетита!

Рулетики с семгой и сыром филадельфия
на 100грамм - 217.18 ккал Б/Ж/У - 15.6/7.27/7.27

Ингредиенты:
Лаваш армянский 2 шт
Семга слабосоленая 200 г
Сыр филадельфия 150 г
Салат зеленый 1 шт

Приготовление:
Лаваш смазать сыром филадельфия, сверху уложить листья салата.
Затем — нарезанную тонкими кусочками по 0,5 см семгу — завернуть в рулет.
Нарезать на порционные куски.

Приятного аппетита!

Филе минтая, приготовленное в духовке с лимоном

На 100 гр - 137 ккал белки - 14 жиры - 9 углеводы - 0

Ингредиенты:
• Филе минтая — 400 Грамм
• Лимон — 1 Штука
• Соль — По вкусу
• Перец — По вкусу
• Специи для рыбы — 1-2 Чайных ложек
• Оливковое масло 1 столовая ложка

Приготовление:
1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухим.
3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
4. Филе выложите в центр фольги.
5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
8. Филе минтая в фольге выложите на противень.
9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Приятного аппетита!

Треска, запеченная в духовке с сыром
на 100грамм - 95.26 ккал Б/Ж/У - 14.74/2.98/2.3

Ингредиенты:
Филе трески - 500 г
Сыр нежирный - 100 г
Йогурт натуральный - 100 г
Помидор - 100 г
Горчица - 2 ст. л
Зелень - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Для начала нужно заняться рыбой. Филе вымойте, обсушите немного и нарежьте средними кусочками. Посолите и поперчите по вкусу. Жаропрочную форму смажьте каплей масла, выложите в неё рыбку.
Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте. Распределите помидорки ровным слоем.
В небольшую мисочку выложите йогурт, добавьте горчицу, перец и соль по вкусу. Все как следует перемешайте.
Натрите на терке сыр. Добавьте в соус сыр, все хорошо перемешайте до однородности.
Выложите соус сверху так, чтобы он покрыл полностью рыбу. Теперь форму можно отправить в разогретую до 180-190 градусов духовку.
Через 20-25 минут, когда появится аппетитная корочка, наша рыбка готова!

Приятного аппетита!

Запеченная рыба под хрустящей корочкой
на 100грамм - 89.48 ккал Б/Ж/У - 17.26/1.84/0.8

Ингредиенты:
Филе белой рыбы - 700 г (у нас треска)
Чеснок - 10 г
Сыр - 3 ст. л
Петрушка - 2 ст. л
Сок лимона - 1 ст. л.
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Разогреем духовку. В сковородке с толстым дном прогреем масло, добавим порубленный чеснок, немного обжарим, посолим. Снимем с огня, добавим сыр и зелень, перемешаем до однородности.
Рыбу выложим на противень, сбрызнем лимонным соком, сверху выложим смесь с крошками, немного придавим и поставим в духовку на 10-15 минут.

Приятного аппетита!

Низкокалорийная рыбная запеканка с томатной подливой - потрясающий легкий и питательный ужин на 100грамм - 57.73 ккал Б/Ж/У - 9.49/0.98/2.94

Ингредиенты:
• 1 кг рыбного фарша (у нас треска)
• 3 небольших морковки
• Треть корня сельдерея
• 2 яйца
• Соль, перец, кориандр, имбирь

Для подливки:
• 3 помидора
• 3 красных луковицы
• Паприка, соль по вкусу
• 1 ст. л. бальзамического уксуса

Приготовление:
Морковку и сельдерей измельчить (на мелкой терке или блендером). Смешать фарш, овощи, яйца и специи, выложить в слегка смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 *С духовку на 50 минут. В конце можно прибавить температуру для образования корочки.
Тем временем помидоры и лук нарезать полукольцами, обжарить минут 5 на сильном огне (добавив специи и соль), затем минут 5 еще протушить на небольшом огне. Выключить газ, влить уксус и оставить настояться до готовности запеканки. Залить запеканку получившейся подливой и поставить в духовку при 160 *С на 10 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные котлеты
на 100грамм - 96.91 ккал Б/Ж/У - 13.92/3.56/2.55

Ингредиенты:
500 г рыба
1 морковь
50 г сыра
1 яйцо
1 луковица
2 столовые ложки сметаны
специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:
Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...)
К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.
Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.
Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.
Можно запечь в духовке.
Приятного аппетита!