



## Треска, запеченная с овощами и лимоном



### Ингредиенты

° Зеленая фасоль тонкая резаная	3/4 упаковка (300г)
° Лимон	1 шт.
° Морковь	1 шт.
° Соус соевый	1 ст. л.
° Филе трески	2 шт.
° Болгарский перец	1 шт.
° Масло растительное	1 ст. л.

### Способ приготовления:



60 мин



2 порции



166 ккал

1. Треску очистите, порежьте небольшими кусочками, залейте соевым соусом и оставьте в стороне на 20 минут.<br>
2. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите рыбу. Сверху выложите размороженную зеленую фасоль, нарезанный полосками болгарский перец и нарезанную кружочками морковь.<br>
3. Из лимона выжмите сок, полейте рыбу. Лимонную цедру нарежьте и тоже выложите сверху овощей.<br>
4. Накройте все фольгой, выпекайте 30 минут при 180°C. Затем снимите фольгу и подержите в духовке еще 10 минут.



### Совет

Когда будете выдавливать сок из лимона, держите лимон над ситом. Тогда косточки не попадут в блюдо.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>