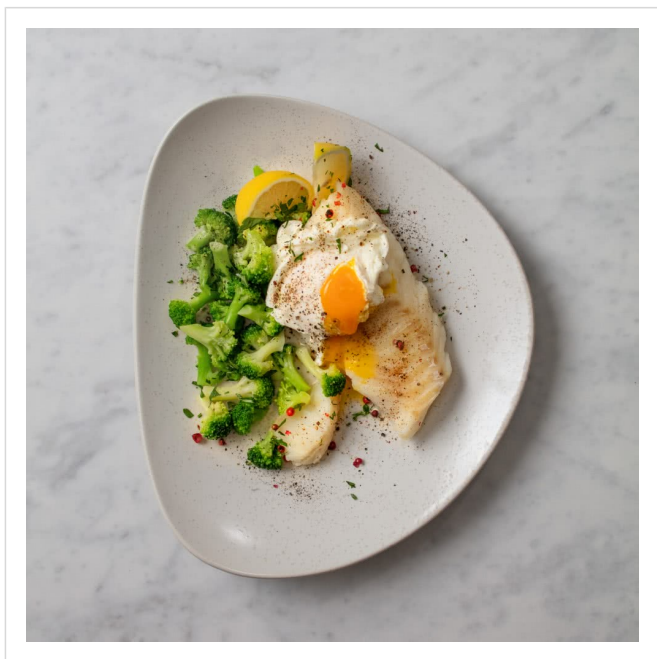




## Треска, запеченная в духовке с брокколи мини и яйцом пашот



### Ингредиенты

° Брокколи мини	1 упаковка (300г)
° Уксус	1 ст. л.
° Филе трески	500 г
° Яйцо куриное	4 шт.
° Смесь 4 перцев	по вкусу
° Масло оливковое	2 ст. л.
° Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



35 мин



4 порции



92 ккал

1. Предварительно разогрейте духовку до 180 градусов. Треску помойте, промокните салфетками, положите на противень, сбрызните оливковым маслом. Рядом положите предварительно размороженную брокколи мини. Посолите. Запекайте в духовке 15 минут.<br>
2. Разогрейте воду в соевнике, добавьте уксус, круговым движением создайте воронку и быстро опустите яйцо без скорлупы. Как только яйцо схватится, аккуратно извлеките его из воды.<br>
3. Подавайте треску с яйцом пашот, долькой лимона и свежемолотым перцем.



### Совет

Чтобы треска была сочной, запекайте рыбу лучше в фольге.