



## ТРЕСКА С ТОМАТАМИ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ



 40 минут

 727 ккал; БЖУ 63/8/104 (каждая порция)

 405 г (каждая порция)

### **Ингредиенты:**

треска, белая фасоль, черри, маслины, чеснок, копченая паприка, кетчуп, чиабатта.

 Предварительно разморозьте треску и чиабатту



1

Разогрейте духовку до 190 °С. Черри разрежьте пополам, чеснок мелко порубите. Филе рыбы порежьте на четыре крупных одинаковых куска, посолите и посыпьте копченой паприкой. Фасоль из банки промойте.



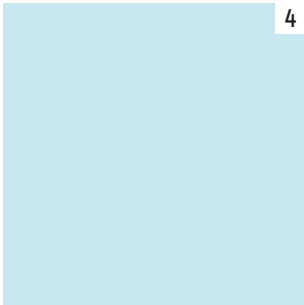
2

Черри и чеснок выложите в форму для запекания, добавьте фасоль. Сбрызните маслом, добавьте кетчуп. Посолите, поперчите, перемешайте. Запекайте в духовке при 190 °С 10-12 минут.



3

Достаньте форму для запекания и выложите рыбу к томатам и фасоли, сверху положите маслины. Запекайте 15-17 минут при 190 °С.



4

Чиабатту выложите на противень и за 8 минут до конца запекания овощей с рыбой поместите в духовку.



5

Рыбу подавайте с томатами и белой фасолью, с ломтиками чиабатты.

6