



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с белой рыбой и лаймо-медовым соусом

Питательная тарелка с белой рыбой и лаймо-медовым соусом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 328.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые.

Время 45 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

328,3 Ккал	6,9 Белки, г	28,8 Жиры, г	11,4 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Белая рыба (филе тилапии, трески или дорадо) — 120 г
- ☐ Сушёная зелёная чечевица — 40 г (или варёная — 100 г)
- ☐ Каперсы — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- ☐ Фета — 30 г
- ☐ Сок лайма — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Мёд — 1 ч. л. (7 г) , Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Зелёный горошек (замороженный или свежий) — 80 г
- ☐ Зелёный лук — 1 ст. л. (5 г)
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Паприка копчёная — 0,5 ч. л. (1 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: соедините мёд, соевый соус, сок лайма и паприку. Замаринуйте рыбу 10 минут.
- 02 Подрумяньте или запеките при 180 °C около 12 минут, периодически смазывая маринадом.
- 03 Варите чечевицу 20–25 минут, затем слейте лишнюю воду.
- 04 Горошек обдайте кипятком (или проварите 1–2 минуты, если используете замороженный).
- 05 Соедините чечевицу с горошком, фетой, каперсами, зеленью и зелёным луком, заправьте лимонным соком и маслом.
- 06 Разложите смесь на тарелку, сверху — рыбу, полейте оставшимся маринадом.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru