

# Рыба под омлетом

## Технология приготовления

Рыбное филе нарезают на порционные куски и припускают до готовности в подсоленной воде. На смазанный маслом противень выкладывают готовую рыбу, заливают омлетной массой и запекают до готовности в духовке.

## Состав:

- Рыба (филе)
- Мука
- Яйцо
- Молоко
- Масло сливочное

## Химический состав:

- Белки - 22,8 г
- Жиры - 9,8 г
- Углеводы - 7,5 г
- Энерг. ценность - 200,4 ккал

