



# Запеченная рыба в сырной панировке



Oregon State University

## Crispy Parmesan Baked Fish

### Ингредиенты

- ¾ чашки панировочных сухарей
- ¼ чашки тертого сыра Пармезан
- ¼ чайной ложки тимьяна
- ¼ чайной ложки лукового порошка
- ⅛ чайной ложки паприки
- ¾ чашки обезжиренного или 1% молока
- 2 фунта рыбного филе (попробуйте любую белую рыбу)

### Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 500 градусов по Фаренгейту. Слегка смажьте противень маслом.
3. В небольшой миске смешайте панировочные сухари, сыр, тимьян, луковый порошок и паприку.
4. Поместите сухари на плоскую тарелку или лист вощеной бумаги.
5. Окуните рыбное филе в молоко, затем в сухари со всех сторон. Выбросьте остатки сухарей и молока.
6. Выложите рыбу на противень в один слой. Запекайте до тех пор, пока рыба не достигнет внутренней температуры 145 градусов по Фаренгейту (по пищевому термометру) или пока не станет непрозрачной и не будет легко разделяться вилкой. Это займет около 15 минут, но зависит от толщины рыбы.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

### Примечание

- Используйте остатки для рыбных тако или добавьте в салат.

8 порций

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 15 минут

### Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – ⅛ рецепта (114гр)

### Калории

на 1 порцию

**140**

% Суточная норма

#### Общее количество

жиров 2гр 3%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 45мг 15%

Натрий 180мг 8%

Общие Углеводы 9гр 3%

Клетчатка 0гр 0%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр  
добавленного сахара 0%

#### Белки 21гр

Витамин Д 1мг 6% Кальций 85мг 6%

Железо 1мг 6% Калий 232мг 4%

Витамин А 32мг 4% Витамин С 1мг 1%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.