

## Филе лосося с апельсинами



На 100 грамм:  
Калорийность: **71 ккал.**  
Белки: **4,9 г.**  
Жиры: **2,6 г.**  
Углеводы: **7,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-lososya-s-apelsinami/>

### Ингредиенты:

- апельсин - 5 шт
- лук-шалот - 2 шт
- оливковое масло - 1 столовая ложка
- лайм (сок) - 1 столовая ложка
- имбирь (свежий) - 1 чайная ложка
- перец чили - 1 чайная ложка
- тмин - 1/2 чайной ложки
- филе лосося - 4 шт
- семена кориандра - 1 1/2 чайной ложки

### Приготовление:

Очистите и разделайте апельсины.

Смешайте апельсины, нарубленный лук, оливковое масло, натертый имбирь, чили и тмин.

Выжмите сок лайма. Посолите и поперчите по вкусу.

Перемешайте тщательно соус.

Нагрейте гриль на среднем огне. Решетку смажьте оливковым маслом.

Взбрызните рыбу оливковым маслом. Посолите, поперчите и засыпьте семенами кориандра.

Обжарьте на гриле с обеих сторон (по 3-4 минуты). Подавайте с приготовленным соусом.