

Филе лосося с оливками



На 100 грамм:
Калорийность: **112,1 ккал.**
Белки: **13,5 г.**
Жиры: **5,5 г.**
Углеводы: **1,6 г.**

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

Ингредиенты:

- 1) филе лосося без кожи 220 гр., белка 43,6 гр., жира 13,9 гр., 312,4 ккал
- 2) оливки 40 гр., белка 0,3 гр., жира 4,3 гр., углеводов 2,5 гр., 46 ккал
- 3) лимон 10 гр., белка 0,09 гр., жира 0,01 гр., углеводов 0,3 гр., 1,6 ккал
- 4) эстрагон 5 гр., белка 0,08 гр., углеводов 0,3 гр., 1,3 ккал
- 5) фасоль стручковая 60 гр., белка 1,2 гр., жира 0,1 гр., углеводов 2,2 гр., 14,4 ккал
- 6) соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для маринада на мелкой тёрке натереть цедру лимона. От оставшегося лимона взять только мякоть и нарезать мелкими кубиками. Оливки также мелко нарезать. У эстрагона удалить жёсткий стебель, листья нашинковать, петрушку мелко нарезать. Посолить, поперчить по вкусу, всё перемешать. На филе лосося сделать надрезы сеткой - вдоль и поперёк, не дорезая до конца где-то с полсантиметра. В прорези уложить смесь-маринад. Выложить на сковороду лосось и стручковую фасоль. Готовить 20 минут.