Горбуша под сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **160.74 ккал.**
Белки: **20.56 г.**
Жиры: **8.25 г.**
Углеводы: **0.42 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gorbusha-pod-syrom/

Ингредиенты:
- около кг горбуши
- 200 г сыра
- майонез 30%
- соль
- перец
- лимонный сок

Приготовление:
Горбушу лучше купить уже выпотрошенную, останется только избавить её от головы. Потом рыбу нарезать на стейки, толщиной около 1,5-2 см. Посолить и поперчить с обеих сторон каждого кусочка.
Форму, в которой будете запекать, выстелить фольгой. Духовку разогреть, t200C.
Филе выложить на тарелку и с одной стороны сбрызнуть лимонным соком. Потом этой, смоченной стороной, положить в форму.
Сверху рыбу смазать майонезом.
Сыр натереть на мелкой терке.
Присыпать сверху на майонез.
В духовке температуру убавить до 180C и выпекать рыбу около 30-40 минут, пока сыр не зарумяниться. А еще лучше готовность проверять вилочкой.