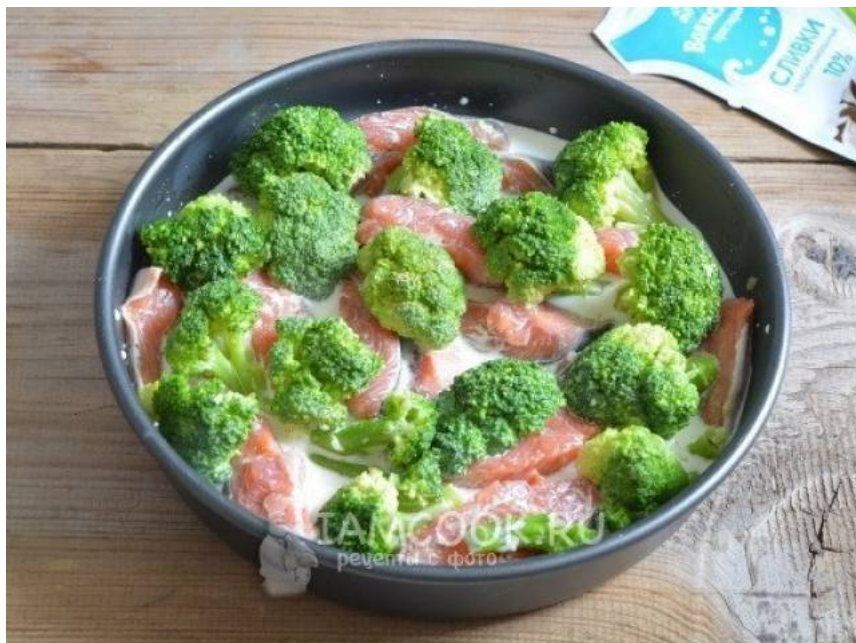


Горбуша с брокколи, запеченные в сливках



На 100 грамм:
Калорийность: **115,01 ккал.**
Белки: **14,49 г.**
Жиры: **5,74 г.**
Углеводы: **1,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gorbusha-s-brokkoli-zapechennye-v-slivkah/>

Ингредиенты:

- горбуша - 1 кг
- брокколи - 300 г
- сливки 10% - 250 мл
- розмарин сушеный - 1/6 ч.л
- соль, черный молотый перец
- оливковое масло

Приготовление:

Стейки или филе горбуши вымойте, посолите, посыпьте перцем и тимьяном. Форму для запекания с высокими бортиками смажьте оливковым маслом. На дно выложите горбушу. Кожуру по желанию можно предварительно срезать, я запекала с кожей. Свежую или замороженную брокколи отварите в небольшом количестве подсоленной воды в течение 2 минут, откиньте на дуршлаг, затем переложите к рыбе. Залейте горбушу и брокколи сливками. При необходимости еще немного посолите. Накройте форму фольгой и отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Вкусное, ароматное и полезное блюдо готово.