

Горбуша, запеченная в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **93,26 ккал.**
Белки: **11,47 г.**
Жиры: **3,56 г.**
Углеводы: **4,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gorbusha-zapechennaya-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- горбуша 400.0 г
- лук репчатый 1.0 шт
- паста томатная 100.0 г
- помидоры красные 2.0 шт
- соль 1.0 ч.л
- паприка 1.0 ч.л

Приготовление:

Горбуша -это разновидность дальневосточного лосося. Рыба самая распространенная, но ценная и, конечно, полезная. Одно "но": суховата. Вот этот ее недостаток можно убрать соусом. Итак, приготовим стэйки горбуши.

Стэйки можно брать целиком. Я же поделила их на две части и убрала все кости. Каждый кусочек горбуши приготовить(в мультиварке, пароварке, запечь). Теперь займемся соусом. Лук очищаем и нарезаем вдоль, дольку чеснока также. В небольшом кол-ве воды потушить лук и чеснок. Добавим томатную пасту. У меня была жидкая паста. Если такой нет, то 1 ст. л. густой пасты развести в 100-150 гр воды и добавить в сковороду. Туда же соль, нарезанные помидоры, немного молотого перца и паприки. Дать потушиться 2-3 минуты.

В огнеупорную посуду укладываем горбушу и сверху заливаем соусом.

Ставим в разогретую духовку на 20 минут. Можно таким же образом потушить в кастрюле на огне. Горбуша получается сочная и пикантная.