

Горбуша запеченная в сливках



На 100 грамм:

Калорийность: 106,17 ккал.

Белки: **4,43 г.** Жиры: **8,04 г.** Углеводы: **3,97 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gorbusha-zapechennaya-v-slivkah/

Ингредиенты:

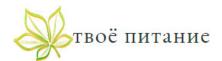
- горбуша (целое филе) 1 шт
- лимон 1/2 шт
- перец черный молотый по вкусу
- сливки (10%) 400 мл
- зелень по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Для приготовления можно использовать свежее филе горбуши или замороженное. Если взяли замороженное, то его нужно предварительно разморозить: оставьте филе при комнатной температуре примерно на час. Филе нужно разрезать на небольшие кусочки. Моем их и обсушиваем бумажной салфеткой.

Зелень к горбуше можете выбрать на свой вкус. Подойдет и петрушка, и укроп, и орегано. Зелень моем и мелко нарезаем, складываем каждый вид в отдельную пиалу или мелкую тарелку. Если нет свежей зелени, подойдет и сушеная, или используйте набор специй для рыбы.

Горбуша сама по себе суховата, поэтому ее редко жарят, лучше запекать. В форму для запекания выкладываем филе горбуши, выдавливаем на него лимонный сок (так, чтобы досталось всем кусочкам), солим, добавляем черный перец и оставляем постоять 10-15 минут. А пока включите духовку, пусть разогреется до 200 градусов. Заливаем горбушу сливками. Сливки сделают горбушу очень нежной, и никакой сухости. Получится очень сочно. Теперь засыпаем рыбу в сливках зеленью. Конечно, зелень немного подсохнет в процессе запекания, но горбуша получится очень ароматная, с особенным вкусом. Если запечь только в сливках, вкус будет намного проще. Итак, ставим форму с рыбой в разогретую духовку и запекаем 30-40 минут, в зависимости от толщины и размера кусочков.



Сливки под воздействием высокой температуры загустеют, наполнятся ароматом трав - получится вкуснейший соус. Готовую горбушу в сливках оставьте немного остыть, примерно 10 минут. Все готово.