

Хрустящая радужная форель с петрушкой и лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **71 ккал.**
Белки: **13,1 г.**
Жиры: **1,4 г.**
Углеводы: **1,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hrustyashaya-raduzhnaya-forel-s-petrushkoj-i-limonom/>

Ингредиенты:

- лимон - 2 штуки
- листья петрушки - большая горсть
- свежемолотый перец
- форель (по 300 грамм каждая) - 2 штуки
- соль

Приготовление:

Для начала необходимо на максимальной мощности разогреть гриль. Затем снять цедру с одного лимона, а сам лимон нарезать кружочками. Второй лимон нужно будет разрезать пополам.

Очистить форель и выпотрошить ее.

На форели сделать с каждой стороны около десяти надрезов, глубиной, примерно, 0,5 сантиметров.

Затем хорошенько натереть рыбу перцем и солью. Тушки аккуратно начинить рубленой петрушкой и ломтиками лимона, затем положить на решетку, установленную на противне. Форель посыпать сверху лимонной цедрой, а на решетку поставить вместе с половинками лимона.

Противень с решеткой поставить в 15 сантиметрах от гриля. Готовить рыбу необходимо около шести минут со всех сторон, пока она не станет хрустящей и золотистой. Полить рыбу сверху соком запеченного лимона и подать его можно с простым хрустящим салатом. Очень вкусная сочная рыбка прекрасно подойдет для Вашего романтического ужина!