

Карп в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **48 ккал.**
Белки: **3,65 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **6,17 г.**

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

Ингредиенты:

- карп крупный 1 шт
- лук 1 шт
- лимон 1/2 шт
- французская горчица
- смесь трав для рыбы
- морская соль, перец по вкусу
- овощи на гарнир

Приготовление:

Карпа моем, чистим и разрезаем на стейки. Затем маринуем на 20 мин в лимонном соке, горчице, травах, соли и перце. Лук нарезаем крупными кольцами. Формируем конверт из фольги, выкладываем лук, сверху рыбу, запечатываем фольгу и отправляем в разогретую до 200С духовку на 20 мин. Затем разворачиваем фольгу, выкладываем овощи и оставляем ещё на 10 минут.