

Лосось на шпажках с итальянской приправой «гремолата»



На 100 грамм:
Калорийность: **151,4 ккал.**
Белки: **15,94 г.**
Жиры: **8,81 г.**
Углеводы: **0,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-na-shpazhkah-s-italyanskoj-pripravoj-gremolata/>

Ну, для начала разберемся, что есть гремолата.

Гремолата - приправа, состоящая из лимонной цедры, чеснока и петрушки. Вот она, то и играет главную роль в этом рецепте.
примерно на 4 человека

Ингредиенты:

- 700г филе лосося
- 2 ст.л оливкового масла
- соль и перец

для приправы гремолата:

- 1 пучок свежей петрушки
- 1 зубок чеснока
- 1 лимон

Приготовление:

Сначала делаем приправу. Петрушку и чеснок мелко порубить и приправить цедрой лимона. Отставить в сторону.

Лосось режем кубиками, со всех сторон обваливаем в масле и одеваем на шпажки. Солим, перчим. Готовим на гриле примерно 3-4 минуты или гриль сковороде. Посыпаем приправой и подаем.

С салатом или запеченым картофелем просто восторг.