

Лосось с апельсиновым джемом



На 100 грамм:
Калорийность: **132.3 ккал.**
Белки: **14.65 г.**
Жиры: **5.41 г.**
Углеводы: **5.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-s-apelsinovym-dzhemom/>

Ингредиенты:

- лосось 500 г
- апельсин 1 шт
- апельсиновый джем 2 ст.л
- дижонская горчица 2 ст.л
- соус соевый 2 ст.л
- кориандр (молотый) 1/2 ч.л
- кунжут (семена) для присыпки

Приготовление:

Время приготовления - 50 минут

Выжмите сок из апельсина.

Смешайте сок, горчицу, апельсиновый джем, соевый соус и кориандр.

Выложите рыбу порционными кусочками в форму для запекания, залейте маринадом.

Оставьте на полчаса.

Посыпьте кунжутными семечками (по желанию) и поставьте в разогретую до 180С духовку на 15 минут.

Подавайте рыбу горячей с любимым гарниром.