

Лосось с мёдом и горчицей



На 100 грамм:
Калорийность: **162.53 ккал.**
Белки: **18.69 г.**
Жиры: **7.5 г.**
Углеводы: **3.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-s-medom-i-gorchicej/>

Ингредиенты:

- лосось 300 г
- мед 2 ч. л
- дижонская горчица 2 ч. л
- кунжут (семена) для посыпки

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Перемешайте горчицу, соевый соус и мёд. Залейте им порезанные на порционные кусочки рыбу и отправьте минут на 15 в холодильник.

Достаньте из холодильника, посыпьте кунжутом и отправьте в заранее разогретую до 170 С духовку на 15 минут.

Великолепная и диетическая рыбка готова.