

Лосось в савойской капусте



На 100 грамм:
Калорийность: **84,73 ккал.**
Белки: **3,67 г.**
Жиры: **4,95 г.**
Углеводы: **3,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-v-savojskoj-kapuste/>

Ингредиенты:

- 400 г савойской капусты
- 1 лук
- соль
- лимон крупный
- 3 ст. л. очищенных томатов кусочками
- консервированных в с/с
- 2 стейка лосося по 150 г
- сок лимонный
- 200 г шампиньонов
- растительное масло

Приготовление:

Рыбу сбрызнуть лимонным соком, слегка посолить.

Савойскую капусту разобрать на листья, удалить кочерыжку.

Крупные листья опустить в кипящую воду на 2 мин.; обсушить и завернуть в них рыбу.

Нашинковать оставшуюся капусту, порезать грибы, очистить и измельчить лук.

Обжарить лук вместе с грибами, 3 мин.; влить стакан горячей воды, довести до кипения и снять с огня.

Оставшуюся капусту отдельно потушить 5 мин., приправить.

Добавить к ней обжаренные грибы и кусочки томатов, готовить все вместе еще 5 мин., приправить по вкусу.

Рыбу в капустных листьях отправляем в пароварку на 15 мин. Выложить рыбу и овощи на тарелку, подать с ломтиками лимона.