

Лосось запеченый с маслинами



На 100 грамм:
Калорийность: **122,84 ккал.**
Белки: **14,81 г.**
Жиры: **5,62 г.**
Углеводы: **1,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-zapechenyj-s-maslinami/>

Ингредиенты:

- 800 г филе лосося
- 4 ст.л. маслин без косточек
- 2 зубчика чеснока
- 3 средних помидора
- маленький пучок петрушки
- 100 г сыра
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Маслины, крупно порезанный чеснок, и половину петрушки измельчаем в блендере. Рыбу кладем в форму для запекания, солим и перчим по вкусу. Сверху выкладываем оливковую массу, листочки петрушки и нарезанные кружочками помидоры. Присыпаем это сыром. Запекаем в разогретой до 200 градусов духовке в течение 30 минут. При подаче гарнируем лимоном.