

Медальоны из семги



На 100 грамм:
Калорийность: **127,87 ккал.**
Белки: **17,65 г.**
Жиры: **5,06 г.**
Углеводы: **2,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medalony-iz-semgi/>

Ингредиенты:

- 4 куска сёмги (филе без костей, но с кожей)

Маринад:

- 2 ст. л. рубленой зелени петрушки
- 2 ст. л. рубленой зелени укропа
- 2 ст. л. ягод красного перца
- 2 ст. л. не острой горчицы
- 1/2 ч. л. цедры лайма (или лимона)
- 2 ст. л. вермута
- соль
- немного сока лайма
- 1 зубчик чеснока (мелко порубить)

Приготовление:

Филе сёмги быстро ополоснуть под струёй холодной воды, промокнуть бумажными полотенцами и выложить кожей вниз на фольгу.

Смешать все составляющие маринада, равномерно распределить его по кускам филе. Завернуть фольгу не слишком плотно, чтобы куски рыбы находились в фольге свободно, но края фольги были достаточно плотно закрыты. Выложить пакетики с рыбой на противень, запекать в предварительно нагретой до 170 С духовке примерно 25 минут. Также можно запечь семгу в рукаве.