

# Правильный способ приготовить скумбрию



На 100 грамм:  
Калорийность: **147,02 ккал.**  
Белки: **13,13 г.**  
Жиры: **9,55 г.**  
Углеводы: **2,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnyj-sposob-prigotovit-skumbriyu/>

## Ингредиенты:

- 2 скумбрии
- 1 луковица
- 150 г натурального йогурта
- сок 1/2 лимона
- соль, специи по вкусу

## Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.

Луковицу очистить, порезать полукольцами (у нас он перемолот в кашу). Йогурт посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.

Разогреть духовку до 180 С.

Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.

Подавать лучше всего с овощами или чесночным соусом.