

Припущенный лосось с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **70 ккал.**
Белки: **12,44 г.**
Жиры: **1,41 г.**
Углеводы: **1,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pripushennyj-losos-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 2 средних моркови
- 1 крупный стебель сельдерея
- 1 небольшая луковица
- половинка лимона
- 700 г филе лосося
- соль по вкусу

Приготовление:

Филе рыбы разрезаем на 4 части.

Морковь нарезаем кружочками, сельдерей и лук разрезаем на 4 части, лимон режем на тонкие ломтики.

Кладем овощи и лимон в сотейник. Вливаем 1,5 литра воды, солим по вкусу и доводим до кипения на сильном огне. Уменьшаем пламя до уровня чуть ниже среднего и готовим овощи под крышкой около 8 минут.

Кладем в сотейник рыбу.

Снова накрываем крышкой и готовим, пока мякоть рыбы не станет насквозь матовой, около 5 минут.

Подаем лосося с овощами. По желанию филе можно поперчить.