

# Рыба клыкач на гриле



На 100 грамм:  
Калорийность: **201,38 ккал.**  
Белки: **13,91 г.**  
Жиры: **16,06 г.**  
Углеводы: **0,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-klykach-na-grile/>

## Ингредиенты:

- рыба клыкач 700 грамм
- лимон 1 штука
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- растительное масло 1 чайная ложка
- сыр твердый 100 грамм

## Приготовление:

Рыбу клыкач чаще всего продают уже нарезанную на стейки. Это сорт морской рыбы, у клыкача белое плотное мясо. По вкусу что-то среднее между минтаем и форелью. Куски рыбы нужно очистить от чешуи (чаще всего рыба нарезана, но не почищена). Вымойте кусочки.

Промокните бумажным полотенцем.

Посолите и поперчите, сбрызните лимонным соком.

Сковородку гриль хорошо разогрейте. При помощи кисточки смажьте ее растительным маслом. Выложите кусочки рыбы на сковороду, обжаривайте по 5 минут с каждой стороны.

Готовую рыбу уложите на сложенную в несколько слоев фольгу. Я придала ей форму лодочки.

Натрите на терке твердый сыр. Выложите его на рыбу. Разогрейте духовку до 200 градусов, запекайте в ней рыбу на протяжении 10 минут.

Подавать рыбку к столу можно прямо в фольге.