

## Рыбка, запеченная с лимоном



На 100 грамм:  
Калорийность: **58,29 ккал.**  
Белки: **12,24 г.**  
Жиры: **0,78 г.**  
Углеводы: **0,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-zapechennaya-s-limonom/>

### Ингредиенты:

- филе минтая 400 г
- лимон 1 шт
- соль, перец, специи для рыбы по вкусу

### Приготовление:

Включите духовку нагреваться на 200 градусов.  
Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухим.  
Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.  
Филе выложите в центр фольги.  
Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.  
Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.  
Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.  
Филе минтая в фольге выложите на противень.  
Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.