

Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **70,89 ккал.**
Белки: **10,85 г.**
Жиры: **2,48 г.**
Углеводы: **1,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-stejki-zapechennye-v-duhovke-i-folge/>

Ингредиенты:

- рыба (у нас форель, возьмите свою любимую рыбку) 400 г
- помидор 1 шт
- лук 1/2 шт
- лимон пару кусочков
- лавровый лист пару штук
- черный перец, соль по вкусу

Приготовление:

Рыбу нарезать стейками.

Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк). Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.

Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200 С.