

Семга на луке



На 100 грамм:
Калорийность: **124,27 ккал.**
Белки: **16,34 г.**
Жиры: **5,74 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-na-luke/>

Ингредиенты:

- семга около 1 кг
- 2 шт лука
- 1-2 шт моркови
- перец, соль
- 1-2 столовые ложки натурального йогурта
- 1ст.л масла

Приготовление:

Рыбу порежем на стейки. Замаринуем в приправах к рыбе и соли, обмазав каждый стейк растительным маслом. Она должна полежать так примерно 0,5 часа. Потом натрем на крупной терке морковь и уложим на дно противня. Потом нарежем полукольцами лук и тоже уложим на противень. Рыбку обмакнуть полотенцем, убрать масло. Потом выложим рыбу. Обмажем сверху каждый кусочек йогуртом. Укроем противень фольгой и поставим в хорошо прогретую духовку на 20 минут. Через 20 минут вынимаем из духовки и снимаем фольгу. Это чудо, а не рыба! Можно подавать с гарниром, можно есть просто так. При подаче не забудьте на каждый стейк положить немного моркови и лука.