

Сёмга на пару с грибным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **91,21 ккал.**
Белки: **10,73 г.**
Жиры: **3,51 г.**
Углеводы: **4,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-na-paru-s-gribnym-sousom/>

Ингредиенты:

- стейк сёмги – 200 г (1 шт.)
- шампиньоны консервированные (мелкие) – 50 г
- лук репчатый (маленькая головка) – 1 шт
- йогурт натуральный – 3 ст. ложки
- зелень укропа и петрушки – несколько веточек
- карри – 0,5 ч. ложки
- оливковое масло – 0,5 ч. ложки
- специи

Приготовление:

Стейк посолить, поперчить и обжарить на масле по 2-3 минуты с каждой стороны. Луковицу измельчить, пассеровать на масле, добавить шампиньоны целыми, залить йогуртом и добавить карри. Немного посолить и поперчить. Хорошо перемешать соус и немного прогреть. Рыбу выложить на тарелку, полить соусом, посыпать измельчённой зеленью.