Семга с грибным соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **86,7 ккал.**
Белки: **11,41 г.**
Жиры: **3,12 г.**
Углеводы: **3,6 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-s-gribnym-sousom/

Ингредиенты:
- стейк семги - 200 гр (1 шт.)
- шампиньоны консервированные (мелкие) - 50 гр
- лук репчатый (маленькая головка) - 1 шт
- йогурт натуральный - 3 ст. ложки
- зелень укропа и петрушки - несколько веточек
- кари - 0,5 ч. ложки
- специи

Приготовление:
Рыбу замариновать и запечьсемгу натереть специями, сбрызнуть лимонным соком, запечь в фольге.
Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем (стейк можно разрезать поперек на две половинки).
Сбрызнуть соком лимона и смазать оливковым маслом.
Поставить в холодильник для маринования на 30 минут-12 часов (чем дольше рыба стоит в холодильнике, тем нежнее будет готовое блюдо).
Выложить рыбу на смазанную маслом фольгу и поместить в форму для запекания, накрыть фольгой сверху и запекать при температуре ~200°C ~15 минут. После этого снять фольгу и оставить в выключенной духовке ещё на 5 минут, чтобы рыба подрумянилась.
Рыбу выложить на салатвыложить на застеленное листьями салата блюдо.
Сёмгу выложить на блюдо, дно которого уложено листьями салата.
Подавать, полив соусомлук с грибами обжарить, приготовить соус из сливок и загустить.
Лук мелко порезать.
Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать пластинками.
На сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук ~2 минуты.

Добавить шампиньоны, и жарить, помешивая, ~5 минут, посолить.
Влить в сковороду молоко или сливки, интенсивно размешивая лопаточкой, чтобы не образовались комки.
Довести до кипения, уменьшить огонь и варить ~2-3 минуты, помешивая. Соус должен загустеть и стать однородным.
Добавить рубленую зелень укропа, посолить, поперчить. Накрыть крышкой и оставить на 2-3 минуты.
Семгу полить соусом и украсить зеленью.