

Семга в молоке



На 100 грамм:
Калорийность: **97 ккал.**
Белки: **12,3 г.**
Жиры: **3,9 г.**
Углеводы: **3,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-v-moloke/>

Ингредиенты:

- 600 гр. семги
- две морковки
- две луковицы

Приготовление:

600 гр. семги, которую необходимо порезать на порции, промыть водой и просушить полотенцем.

Далее берете две морковки, очищаете их и натираете на терке, желательнее на большой. Берете две луковицы, очищаете их и режете тонкими колечками.

Спассеруйте в небольшом количестве воды морковь и лук по отдельности, до полуготовности.

Далее вам понадобится стеклянная посуда, в которую вы слоями положите все ингредиенты. На дно выкладываете морковь, затем семгу, а наверх семги лук, берете стакан молока и им все заливаете. Помещаете все в разогретую духовку на 30 мин.

На фото лук был внизу, морковь сверху. Дело вкуса.