

## Сёмга в омлете



На 100 грамм:  
Калорийность: **94,62 ккал.**  
Белки: **10,98 г.**  
Жиры: **4,18 г.**  
Углеводы: **3,48 г.**

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

Рецепт, который сегодня хочу предложить, удивит вас своей простотой приготовления и невероятно вкусным результатом. Еще я уверена, что этот омлет с сёмгой станет одним из ваших дежурных блюд – благо рыбу всегда можно держать под рукой в морозилке.

### **Ингредиенты:**

- 250 гр. филе сёмги
- 1 яйцо
- 150 мл молока
- 1 маленькая луковица
- зелень (укроп, лук)
- соль, перец, специи

### **Приготовление:**

Тщательно промыть филе сёмги, если необходимо – очистить от чешуек. Сёмгу посолить, поперчить, добавить другие специи для рыбы (у меня прованские травы), и положить в форму для запекания (рекомендую стеклянную). Готовим омлет: взбить яйцо, добавить молоко, зелень, мелко нарезанный лук, соль и специи по вкусу. Все тщательно перемешиваем. Заливаем сёмгу яичной смесью.

Готовить сёмгу в омлете в предварительно разогретой до 180 градусов духовке примерно 45 минут. Готовность и степень румяной корочки, каждый определяет для себя сам, но желательно оставить немного жидкости, ее количество, кстати, легко контролировать именно в стеклянной форме.