

Сёмга запеченная с брокколи в сметане (йогурте)



На 100 грамм:
Калорийность: **80,49 ккал.**
Белки: **10,8 г.**
Жиры: **3,09 г.**
Углеводы: **3,05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-zapechennaya-s-brokkoli-v-smetane-jogurte/>

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стейка семги каждый по 200-250 гр.
Брокколи 300 гр.
Йогурт 200 мл./сметана
Вода 100 мл.
Лук репчатый 1 ср.шт.
Молотый мускатный орех 1/3 ч.л.
Корень сельдерея по вкусу.
Соль, перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготавливаем 2 стейка семги. Очищаем от чешуи. Я стараюсь никогда не использовать замороженную рыбу. Покупаю охлажденную.
2. Запекать будем в емкости из жаропрочного стекла. Емкость должна быть с крышкой.
3. На дно емкости можно положить бумагу для запекания, но не обязательно, все равно не пристанет.
4. Кладем наши стейки.
5. Добавляем немного перца и соли.
6. Для этого блюда я использую засушенный корень сельдерея) Он придает очень интересный вкус) Приобрести его можно в отделе с приправами.
7. Подготавливаем капусту брокколи. Режем ее на зонтики и укладываем их сверху на семгу.
8. Теперь добавляем йогурт (предварительно смешайте его с водой). Укладываем кольца лука по окружности емкости, сверху добавляем молотый мускатный орех, соль и перец.

9. Накрываем крышкой, ставим в духовку, которая заранее была разогрета до 200 градусов. Запекаем 30-35 минут.
10. Семга и брокколи получаются очень сочными, тающими во рту.