

# Семга



На 100 грамм:  
Калорийность: **84,96 ккал.**  
Белки: **11,03 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **3,5 г.**

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

Ингредиенты на 2 порции:

4 стейков семги

2 ст. ложки соевого соуса

1 ч. ложки лимонного сока

## Приготовление:

Смешиваем лимонный сок и соевый соус. Стейки кладем в посуду, заливаем маринадом, убираем в холодильник на 30-40 минут. Достаем и отвариваем на пару 15-20 минут.

Если нет пароварки, можно использовать металлический дуршлаг. Наливаем в кастрюлю примерно 1/3 воды, сверху помещаем дуршлаг так, чтобы между его дном и поверхностью воды было примерно 2 см. Кладем в дуршлаг рыбу и накрываем крышкой. Доводим воду до кипения и варим рыбу до готовности.

Подавать с гарниром из паровых или свежих овощей.