

# Шашлык из сёмги в лимонно-горчичном маринаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **111.96 ккал.**  
Белки: **14.83 г.**  
Жиры: **4.26 г.**  
Углеводы: **3.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-semgi-v-limonno-gorchichnom-marinade/>

## Ингредиенты:

- филе семги 500 грамм
- чеснок 2 зубчика
- укроп 1 пучок
- сок лимона 3 ч. ложки
- цедра лимона 1 ч. ложка
- горчица 2 ст. ложки
- перец болгарский -1/2 штуки
- лук репчатый 1 штука
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Смешать нарезанный укроп, горчицу, сок и цедру лимона, соль, перец и измельченный чеснок. Добавить семгу, порезанную на куски для шашлыка и оставить минут на 30. Нанизать замаринованные кусочки рыбы на шпажки, чередуя с луком и болгарским перцем. Выложить на противень, смазанный маслом или застеленный пергаментом и запечь при 200 градусах (недолго) минут по 15 с каждой стороны.