

Скумбрия к ужину



На 100 грамм:
Калорийность: **45,5 ккал.**
Белки: **3,47 г.**
Жиры: **2,2 г.**
Углеводы: **3,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-k-uzhinu/>

Ингредиенты:

- скумбрия (средняя) 1 шт
- луковая шелуха (сколько есть, на глаз)
- соль 5 ст. л

Приготовление:

Луковую шелуху замочить ненадолго в воде. Потом поставить на огонь и добавить соль. На литр воды нужно 5 столовых ложек соли (если воды надо больше, то и соли соответственно). Солёную луковую воду вскипятить, положить скумбрию и варить ровно 3 минуты! Потом рыбку откинуть на дуршлаг и можно кушать.